MÁS DE 30 RECETAS INÉDITAS PARA TU THERMOMIX

Cocinar con Thermomix

Un chef en casa

APERITIVOS AL PESTO
Mediterráneo y sencillo

ASADILLO MANCHEGO
Las recetas de ayer, con la tecnología de hoy

PASTELITOS DE NARANJA
Sorprendentes y hechos en casa

A FONDO: El chocolate

nº 1 3,50 €

CROQUETAS

La clave está en la harina

COCINAR CON THERMOMIX

AÑO I Nº1

DIRECTORA
Mª Cruz Montoya

COORDINADOR EDITORIAL
Andrés Gómez

COORDINADOR DE PRODUCCIÓN
Francisco Pedregal

REDACCIÓN
Carolina García, Laura Rueda

RECETAS
Departamento de cocina Vorwerk España

FOTOGRAFÍA
Federico Prenafeta

ESTILISMO
Mª José Arrech

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN
Pepe Díaz

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN
Departamento Propio

PUBLICIDAD
Central Media Young
Responsable: Pablo Castro
pablo@c-m-y.com
Teléfono: 902 36 57 61
Fax: 952 2 1 43 88
CENTRAL: BARCELONA
Avda. Meridiana 350, 5º A
08027 Barcelona
Teléfono: 93 274 47 39
info @c-m-y.com

DEPARTAMENTO SUSCRIPCIONES
Teléfono: 902 36 57 61
Fax: 952 2 1 43 88
suscripciones@csr71.com
16-Junio-2005

Administración y Gestión de Editoriales CSR

COCINAR CON THERMOMIX Nº1
Es una publicación de:
Administración y Gestión de Editoriales CSR S.L.
C/Bolsa nº 1 2º, 2ª 29015 Málaga
Teléfono: 902 36 57 61
Fax: 952 2 1 43 88

Queda prohibida la reproducción total o parcial de cualquier contenido de esta revista sin el consentimiento escrito de la editorial.
Administración y Gestión de Editoriales CSR S.L. no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores
Thermomix es marca registrada y © de Vorwerk España M.S.L., S.C.

DEPÓSITO LEGAL: MA346-2005

DISTRIBUCIÓN NACIONAL
Coedis S.L.

DISTRIBUCIÓN INTERNACIONAL
Hispamedia S.L.
C/ Aragón, 208,3º-2ª, Barcelona (Spain)
Teléfono: 934 544 815
Fax: 934 518 230

UNA NUEVA COCINA

Todo el mundo hablaba de ella y muchos ya la teníamos en nuestros hogares. Los grandes de la cocina la usan cada vez más en sus restaurantes, aparece en series de televisión, está haciéndonos retomar el gusto por alimentarnos, así que nos preguntamos un día: ¿por qué no escribir sobre esta revolución culinaria?

La interpretación de una nueva cocina no requiere que abandonemos la costumbre de los fogones tradicionales y del sabio hacer de nuestras madres y, por supuesto, el buen comer. Todo lo contrario, la recuperación de recetas, de hábitos y el modo de conseguir una nutrición equilibrada, de forma efectiva, adecuada a la vida actual, es algo que nos lleva a la mejora de métodos y técnicas. Comer hoy en día se ha convertido en un problema para muchos; la falta de tiempo para realizar una simple receta o, sencillamente, tiempo para sentarse a la mesa, nos está limitando a la fast food y, sobre todo, a no darnos cuenta de que existe otra forma de cocinar más sencilla, rápida y barata.

Estos conceptos, rápido y barato, no tienen porqué estar reñidos con el de placentero, ni con las recetas de siempre que hoy en día tan fáciles se hacen con nuestra Thermomix. Las elaboraciones de platos sencillos, nutritivos, plenos de sabor, o incluso preparaciones dignas de un gran gourmet, están al alcance de todos. Hay que dejar que el futuro entre en nuestra cocina y mejore nuestra calidad de vida, como lo hicimos cuando llegó la lavadora o la olla exprés. Disfrutemos juntos de usar nuestra Thermomix.

Debemos hacer llegar a nuestra mesa las mejores recetas y poder decir con orgullo que no llevas una mañana o una tarde metida en la cocina con todos los fuegos encendidos, y que has podido incluso darte un baño relajante antes de la visita de los amigos que vienen a cenar. Te aseguramos que no se lo podrán creer. Todo gracias a Thermomix y a tu buen gusto.

Por último, quisiéramos dejar constancia de nuestra gratitud hacia Vorwerk, la compañía fabricante de Thermomix, por el exquisito trato y el buen entendimiento que nos han brindado desde los primeros momentos en que iniciábamos este proyecto. No cabe duda de que, junto a la insuperable tecnología y fiabilidad de nuestra querida Thermomix, la calidad humana de los integrantes del equipo de Vorwerk España ha llevado a esta empresa a la posición de líder que se merece. De corazón, muchas gracias

Bienvenidos a **Cocinar conThermomix**.
Bienvenidos al futuro.

Mª Cruz Montoya
DIRECTORA

cocinar con Thermomix

Nº 1 EN ESTE NÚMERO:

6 Elige tu menú
7 50 razones para suscribirte a Cocinar con Thermomix
8 Noticias
12 Ya llegó la TM-31
14 El chocolate
18 La compra de primavera

ENTRANTES

20 Croquetas de gambas al aroma de cilantro
22 Carpaccio de bacalao con porra
24 Ensalada de lombarda y manzana
26 Aperitivos de salsa pesto
27 Aperitivo de primavera
28 Salsa César para ensaladas
29 Dip de langosta
30 Oro líquido

PRIMER PLATO

34 Crema de mejillones
36 Quiche de brócolis a los cuatro quesos
38 Espinacas gratinadas
40 Crema de rape a la americana
42 Crema de calabaza
44 Panache de verduras
45 Espirales con salsa de soja y verduritas
46 Más pasta
50 Canapés de ahumados
52 Porra

SEGUNDO PLATO

54 Pastel de pisto
56 Rissoto al parmesano con setas
58 Pechuga de pavo rellena al vapor
60 Guiso de mar
61 Ragout de ternera
62 Asadillo manchego
63 Focaccia de cebolletas
64 Piquillos rellenos de brandada de bacalao
66 No todas son iguales
69 Rellenos de Piña y Jamón

POSTRES

70 Tarta de manzana
72 Pastelitos de naranja y chocolate
74 Medallón de chocolate
75 Arroz con leche portugués
76 Helado cremoso de limón
77 Sorbete de café
78 Helado de café y dátiles
79 Zumo multivitamínico
80 Roscón de Reyes
82 Leche merengada
83 Agua de Valencia

84 El bazar
86 Alimentación sana para una mayor calidad de vida
89 La conservación
90 Webs
90 Consultas
95 Subscripciones
96 Libros
98 Tablas

sumario

PRIMAVERA 2005

Aperitivo de primavera

Descubre una sinfonía de sabores con estos aperitivos de primavera. Un entrante muy fácil de preparar, gracias a nuestra Thermomix, que hará las delicias de tus invitados. Disfruta de un aperitivo de lo más natural y sano en un abrir y cerrar de ojos.

Pechuga de pavo rellena al vapor

El pavo es una carne que suele cocinarse solo en fechas señaladas. Con tu Thermomix todos los días serán fiesta y podrás elaborar recetas con pavo en cualquier momento de una forma fácil y rápida. En este número te traemos "Pechuga de pavo rellena al vapor", un manjar que te sorprenderá.

Salsa César para ensaladas

¿Aún piensas que las ensaladas solo se aliñan con aceite, vinagre y sal? Pues no. Existen multitud de salsas para ensaladas y la César es una de ellas. Puedes prepararla en tan solo unos minutos con tu Thermomix, te sorprenderá el resultado.

Espinacas gratinadas

¿Tus hijos no comen verduras? ¡No te preocupes! Gracias a tu Thermomix podrás preparar una receta que no podrán resistir: "Espinacas gratinadas". Tus pequeños comenzarán a comer hortalizas de todo tipo, frutas, pescados y carne.

Crema de mejillones

El mundo marino no tendrá secretos para tí gracias a esta deliciosa crema de mejillones. Para elaborarla nada mejor que ingredientes frescos y... tu Thermomix. En unos minutos habrás preparado un primero de lo más delicioso.

Pastelitos de naranja y chocolate

¿Quieres saborear un postre delicioso? Pues fíjate muy bien en esta receta. El chocolate aporta sabor y energía a estos deliciosos pastelitos que prepararás en muy poco tiempo. Ya no tienes excusa para adentrárte en el maravilloso mundo de la pastelería.

Menús

Después de mostrarte las diferentes y sabrosas recetas que puedes hacer con tu Thermomix, en esta sección combinamos algunas de ellas para que lo tengas todavía más fácil a la hora de componer un menú. Además de estas puedes hacer otras combinaciones, las opciones quedan abiertas y son múltiples, así que ¡manos a la obra!

MENÚ 1

Aperitivo primavera

p. 27

Crema de mejillones

p. 34

Piquillos rellenos de brandada de bacalao

p. 64

Sorbete de café

p. 77

MENÚ 2

Aperitivo del salsa al pesto

p. 26

Espirales con salsa de soja

p. 45

Ragout de ternera

p. 61

Helado de café y dátiles

p. 78

MENÚ 3

Carpaccio de bacalao

p. 22

Panache de verduras

p. 44

Pechuga de pavo rellena

p. 58

Medallón de chocolate

p. 74

MENÚ 4

Croquetas de cilantro

p. 20

Crema de calabaza

p. 42

Rissoto con setas

p. 56

Helado cremoso de limón

p. 76

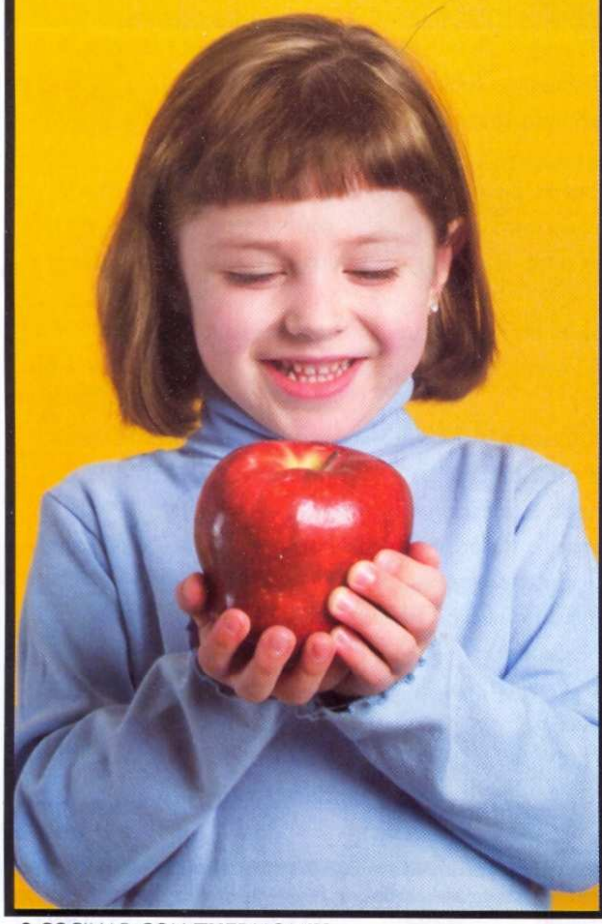
50 Razones para suscribirte a COCINAR CON THERMOMIX

1 Porque te explicaremos cómo hacer todo tipo de mermeladas, cómo espesarlas.
2 Cómo sacar el mayor rendimiento a tu Varoma.
3 Cómo los Donuts dejarán de ser un secreto.
4 Porque el Ketchup puede llegar a ser un ingrediente sano y delicioso.
5 Con leche, cacao avellanas y azúcar, tu Thermomix te solucionará un montón de meriendas.
6 Porque por fin podrás saber miles de pequeños trucos para hacer cosas extremadamente sencillas: montar claras, batir a punto de nieve, hacer mantequilla, las mayonesas...
7 Porque todo no termina al vaciar el vaso de tu Thermomix, te daremos pequeños consejos para sacar partido a tu horno dando la mejor presentación a las masas, empanadas y pasteles.
8 Parece sencillo, pero si te falta harina... tus croquetas no podrán llamarse croquetas. Te explicaremos cuánto y cómo.
9 Las natillas... ¿a qué velocidad debo hacerlas para no cortarlas?. No te preocupes, te saldrán perfectas.
10 Piezas, recambios, servicio técnico. Cuándo utilizarlos, cuándo son necesarios y qué garantía tienen.
11 Thermomix y dietas. Cada número una receta para ayudarte a mantenerte en forma o a perder peso.
12 Recetas que te dejarán helado. Veranos frescos con Thermomix...
13 Papillas, menús infantiles.
14 Cómo conservar tus patés... un problema que tiene fácil solución.
15 Yogures... Cómo conservarlos y mantenerlos frescos.
16 ¿Se puede sofreír en la Thermomix?
17 Limpiar tu Thermomix, diez consejos de vital importancia.
18 Pizzas, canelones, lasañas. No dejes de conservar como oro en paño nuestro número especial dedicado a la cocina italiana.
19 Azúcar versus edulcorantes. Ventajas e inconvenientes.
20 Fondues. Descubre el maravilloso secreto mejor guardado de los Alpes Suizos.
21 Tortas y tartas. Te encantará nuestro número especial enteramente dedicado a la repostería.
22 Salsas. Las recetas imprescindibles para coronar un buen plato. Te ayudaremos a conseguirlo.
23 Croissant, bollería... descubrirás que tus desayunos ya no serán los mismos.
24 ¿Buñuelos? Todos los que quieras.
25 Magdalenas. Pequeños trucos para que te salgan subidas y esponjosas.
26 Roscones de Reyes. Sorprende a los tuyos en un día tan especial.
27 El Cous-cous, la tradicional comida Árabe llevada a tu propia mesa.
28 Haz que tu Thermomix reúna a los tuyos esta Navidad. Turrones y mazapanes.
29 ¿Te gusta la comida mexicana? Con Thermomix te explicaremos cómo cocinar las fabulosas tortitas.
30 En el número de verano diremos cómo podrás hacer sorbetes, granizados y horchatas.
31 ¿Problemas con la pasta "choux"...? No te preocupes, desaparecerán.
32 Mi Buenos Aires querido, también estará en "Cocinar con Thermomix". Las mejores recetas para elaborar "dulce de leche".
33 Participarás en el concurso "La mejor receta de Thermomix".
34 Cada número te traerá suficientes recetas nuevas para cada temporada.
35 Jamás tirarás nada, todo se aprovecha con Thermomix.
36 Con la revista Thermomix no echarás de menos la comida de mamá y, además, te sobrará tiempo para tí.
37 La auténtica dieta Mediterránea, saludable, fresca y sabrosa.
38 Conocerás los pormenores de los ingredientes más sanos y los más beneficiosos para la salud, con las recetas Thermomix.
39 Comer mejor. Celíacos, diabéticos, por una cocina variada y apetitosa.
40 Todos en la cocina, querrán hacer comiditas hasta los niños.
41 ¡Lo he hecho yo! Sorprendentes recetas para alucinar a tus invitados.
42 Porra, Gazpacho, Ajo blanco, entrantes andaluces.
43 Cada estación con sus platos de temporada.
44 Aprende a seleccionar los mejores ingredientes.
45 ¿Cómo?... Rallar, moler, picar, pulverizar, amasar, exprimir, granizar...Todo te será posible.
46 Experimentar nuevos sabores, tu cocina ya no será aburrida.
47 Es coleccionable.
48 Recibirás en tu propia casa cada número y los especiales con más información.
49 Descubrirás todos los secretos saludables del chocolate.
50 En definitiva, se convertirá en tu mejor aliada.

Noticias

EL 4% DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES NO CONSUMEN FRUTA

Según un estudio realizado por Catalonia Qualitat, con un total de 1.929 niños y niñas con edades comprendidas entre los 12 y 16 años de edad, el 4% de ellos nunca toma fruta. La cifra podría ser menor teniendo en cuenta que muchos de los niños españoles consideran que comer un yogur "con trocitos" es ingerir fruta. Con respecto a la frecuencia de consumo, el estudio afirma que aproximadamente un tercio de los encuestados afirmó consumir fruta cada día, otro tercio de una a tres veces por semanas, mientras que un 20% simplemente no respondió. Los motivos de esta carencia son diversos, entre ellos, se encuentra la pereza de pelar la fruta. El estudio también desvela que los niños que comen fruta suelen hacerlo en el almuerzo y en la cena, y no en el desayuno, ya que prefieren en ese periodo de tiempo los bocadillos, la leche o los pasteles. Las frutas preferidas de los niños es, entre otras, la manzana, el melocotón, el plátano y la fresa.



ESPAÑA, SEGUNDO PAÍS CON MAYOR ÍNDICE DE OBESIDAD INFANTIL

Sanidad ha informado que el 16% de los niños españoles son obesos, cifra que sitúa a España como el segundo país de la Unión Europea (UE) con mayor índice de obesidad infantil, por detrás del Reino Unido. Según los datos de Sanidad, ha aumentado la población de niños obesos en nuestro país del 5% al 16% en 15 años, por lo que recomienda que hay que mejorar la dieta de los más pequeños. Así mismo, el Ministerio de Sanidad y Consumo está preparando una campaña dirigida a promover buenos hábitos alimenticios entre la población inmigrante, ya que estos suelen tener también bastantes problemas. El motivo, según Elena Salgado, ministra de Sanidad, es que en muchos casos los inmigrantes no tienen acceso a los mismos alimentos que en su país de origen, así que suelen tender a adquirir productos no demasiado recomendables desde el punto de vista de la nutrición.

DEFICIENTE CONSUMO DE LACTÉOS EN ESPAÑA

La Sociedad Española de Nutrición ha presentado un informe titulado "Leche, lácteos y salud" donde se afirma que el consumo de lácteos en España es deficiente en el 35% de los niños, en el 40% de los adultos y en el 60% de los mayores de 65 años. El informe, presentado en el VI Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), ha sido elaborado por una veintena de expertos en medicina interna, nutricionistas, internistas, bioquímicos y pediatras. Tras las conclusiones, los profesionales recomiendan consumir tres y cuatro raciones diarias de leche y lácteos (un par de vasos de leche y yogures, y una porción de queso al día), dependiendo de la edad y condiciones fisiológicas de cada uno, y no las 2,5 raciones de media que se registran entre los españoles. La SENC ha afirmado que "la hora del desayuno, la media mañana y la merienda son momentos muy oportunos para incorporar a la dieta leche o derivados lácteos", además apuesta por que se haga "un especial esfuerzo desde los colegios para que sus comedores ofrezcan diariamente un lácteo y una pieza de fruta" a los escolares. Según investigaciones, los niveles más altos de ingesta de leche y lácteos tanto en valor absoluto como relativo corresponden a los niños y niñas de entre 2 y 5 años de edad. Este es un colectivo que también presenta el consumo más elevado de yogur.

EL 20% DEL CONSUMO DE PAN EN ESPAÑA ES PRECOCIDO

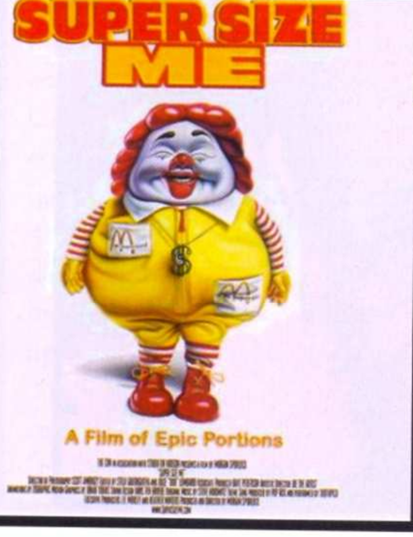
La Unión Internacional de Panadería niega que los panes precocidos pierdan calidad o cualidades organolépticas frente a los tradicionales, por lo que el 20% de la población española los consume. El pan precocido es, según Emilio Madrid, presidente de la Unión Internacional de Panadería, "una auténtica revolución para el sector". "Con una inversión relativamente pequeña, que puede oscilar entre 18.000 y 25.000 euros, las empresas no tienen que trabajar de noche y pueden controlar mejor la calidad del producto mediante el control de la fermentación", añade Madrid. Además, recordó que junto al vino y el aceite de oliva, el pan es uno de los tres pilares de la dieta mediterránea.

LA IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El Centro Mediterráneo de la Universidad de Granada, en Almuñécar, fue el lugar elegido por expertos nutricionistas para discutir sobre los peligros de una información poco rigurosa, nula, o incluso falsa de la nutrición. La "moda de la nutrición", como la han denominado los expertos, permite que pulule información poco coherente sobre la nutrición confundiendo a la población e, inclusive, engañándola. Entre otras cuestiones, los expertos consideran que una dieta que no cuida la salud emocional del paciente fracasa a largo plazo. Luis García Diz, profesor titular de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, ha comentado con respecto a este tema lo siguiente: "el objetivo al final es el aspecto físico y la cosmética, la gimnasia y la nutrición se convierten en las herramientas para conseguir una buena imagen". Para Diz es importante tanto la nutrición como disponer de una buena salud psicológica y de un equilibro emocional que aporte satisfacción.

PRESENTAN EL "MANUAL DE NUTRICIÓN EN EL TRASPLANTE RENAL"

El Hospital Clinic de Barcelona ha publicado, en colaboración con la División de Trasplantes de Novartis, un libro, titulado "Manual de Nutrición en el Trasplante Renal", que permitirá al paciente con trasplante renal tener un papel más activo en el cuidado de su enfermedad. El libro pretende informar sobre la alimentación que debe de llevar el paciente trasplantado renal, según su situación clínica. Una dieta adecuada es esencial en el paciente ya que puede prevenir la aparición de la obesidad post-trasplante y mejorar la eficacia del tratamiento farmacológico dirigido al control de los factores de riesgo cardiovascular. Hablamos del primer manual de divulgación que contiene recetas específicas para aquellos pacientes que han sido trasplantados de riñón. El editor y coordinador general del manual es el Dr. Federico Cofán Pujol, nefrólogo y médico especialista senior de la unidad de trasplante renal del Hospital Clínico de Barcelona, aunque también han colaborado numerosos nefrólogos, endocrinólogos, nutricionistas y especialistas en trasplante renal. Más información en la página web http://www.novartis.es.



LOS RIESGOS DE LA COMIDA RÁPIDA EN "SUPER SIZE ME"

El documental "Super Size Me" dirigido y protagonizado por Morgan Spurlock ha cosechado grandes éxitos por todo el mundo. La cinta narra los peligros de la cómida rápida para la salud por medio de un experimento que llevó a cabo el progonista que consistía en alimentarse, durante un mes, sólo con menús de MacDonald's. Entre los premios que ha recibido Spurlock, destacan el de Mejor Director en el Festival de Cine Independiente de Sundance o el de Mejor Director Novel en el Festival Internacional de Cine de Edimburgo. La película ha sido presentada en el Festival de Cine de San Sebastián y llegará a las pantallas españolas próximamente, gracias a la nueva distribuidora cinematográfica Notro Films.

Noticias

PRESENTAN LA GUÍA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

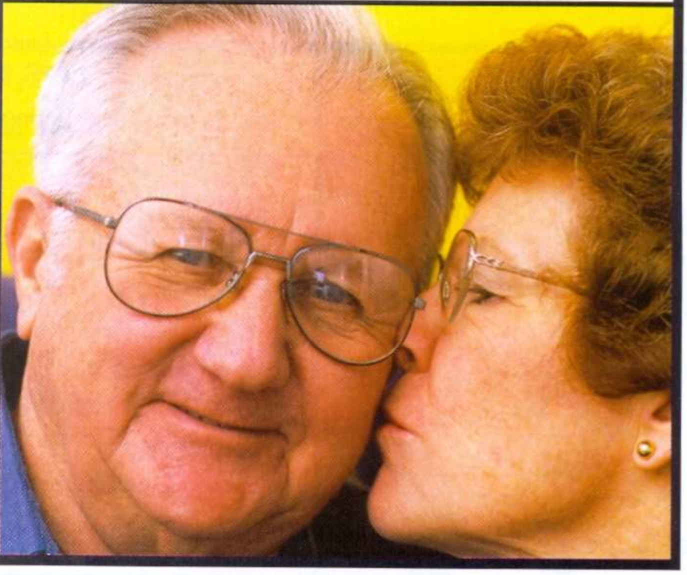
La Guía de la Alimentación Saludable, editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), fue presentada en el VI Contreso de Nutrición Comunitaria. Esta guía, dirigida por Lluís Serra y coordinada por Javier Aranceta, se caracteriza porque es el primer manual divulgativo que recopila todo el conocimiento actual de los alimentos e integra la protección con la promoción de la salud. Serra explicó que esta guía no se limita a ofrecer una serie de consejos sobre qué alimentos deben comerse más sino que, además, integra lo que es la nutrición comunitaria con la seguridad alimentaria, es decir, el beneficio nutricional con el riesgo alimentario. Como ejemplo, explicó que la ingestión de determinados piensos de un salmón de piscifactoria pueden ser perjudicial, pero así mismo alentaba de los enormes beneficios que tiene el pescado azul.

NUEVOS ESTUDIOS REAFIRMAN LOS BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Todos sabemos que la dieta mediterránea es beneficiosa para nuestra salud y puede ayudarnos a vivir más y mejor. Ahora, dos nuevos estudios vuelven a constatar esta afirmación. El primero, firmado por investigadores italianos de la Universidad de Nápoles, es un ensayo clínico donde 180 pacientes, distribuidos aleatoriamente, siguieron una dieta de estilo mediterráneo y otra consistente en un 50-60% de hidratos de carbono, 15-20% de proteínas y menos del 30% de grasa total. Tras dos años de seguimientos, los pacientes que habían ingerido la dieta mediterránea presentaron índices más bajos de ácidos grasos omega-6 y omega-3. También se demostró que 78 de los 90 pacientes que no se sometieron a la dieta mediterránea seguían presentando síndrome metabólico frente a sólo 40 de los 90 que siguieron la dieta mediterránea. El segundo estudio evaluó el efecto de la dieta mediterránea y otros factores de estilo de vida sobre la tasa de supervivencia a 10 años en personas de edad avanzada. El estudio, firmado por médicos holandeses de la Universidad de Wageningen, analizó datos de 1.507 varones y 832 mujeres aparentemente todos sanos. Entre 1988 y 2000 fallecieron 935 participantes del estudio, la mayoría a causa de enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los resultados del estudio demuestran que la dieta mediterránea está asociada a una disminución del riesgo de mortalidad por cualquier causa de un 23%, el consumo moderado de alcohol a un 22%, el ejercicio físico a un 37% y el hecho de no fumar a un 35%. Ambos estudios están publicados en JAMA.

LA VITAMINA E ESENCIAL EN PERSONAS MAYORES

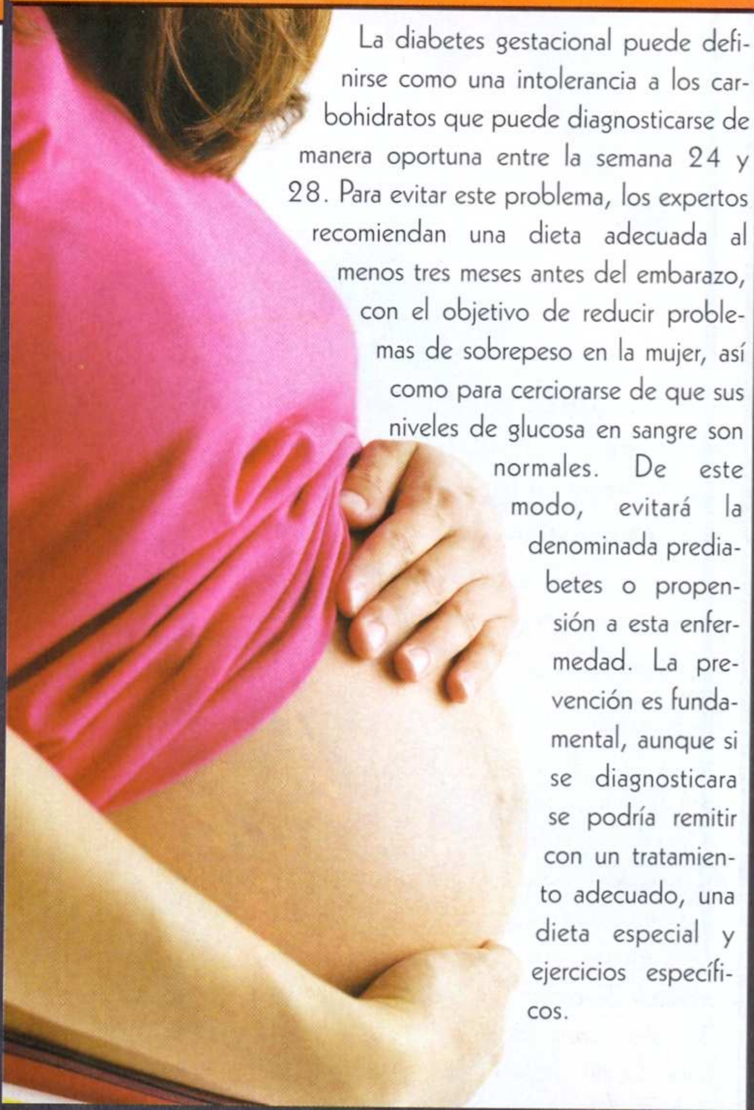
Un estudio realizado entre 617 pacientes en hogares de ancianos, de 65 años o más, ha demostrado que la vitamina E podría ayudar en la disminución de los catarros en personas mayores. Los investigadores de la Tufts University de Boston (Estados Unidos) recuerdan que las infecciones respiratorias suelen ser más frecuentes en los ancianos institucionalizados y que suponen una disminuación de la actividad diaria, por lo que la vitamina E puede ser de gran ayuda. Gracias a ella, los ancianos están más protegidos de los catarros y podrían ayudarlos a evitar infecciones del sistema respiratorio superior que podrían ser mortales. La vitamina E se encuentra en los aceites de semillas (de germen de trigo, girasol, maíz y soja), aceite de oliva y yema de huevo. Las ingestas recomendadas diariamente es de 10 mg al día.



CRECE UN 17,5% EL CONSUMO DE PLATOS PREPARADOS

Un informe del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, asegura que las comidas preparadas han presentado un aumento del 17,5% en los primeros seis meses de este año respecto al mismo periodo de 2003. De este modo, este tipo de productos se ha colocado en el segundo puesto en cuanto al incremento del gasto en alimentación de los consumidores. Este tipo de alimentos suelen ser consumidos por parejas jóvenes y personas que viven solas. En la actualidad, hay en el mercado una amplia variedad de alimentos preparados como tortillas de patatas, gazpachos y arroces. Ana Telleria, experta en nutrición, señala que las comidas precocinas son válidas siempre que no se abusen de ellas: "Comer verduras cocidas envasadas o congeladas puede ser saludable si no hay tiempo para cocinar. Siempre es mejor comer verdura, aunque no sea fresca, que no comerla", señala Telleria.

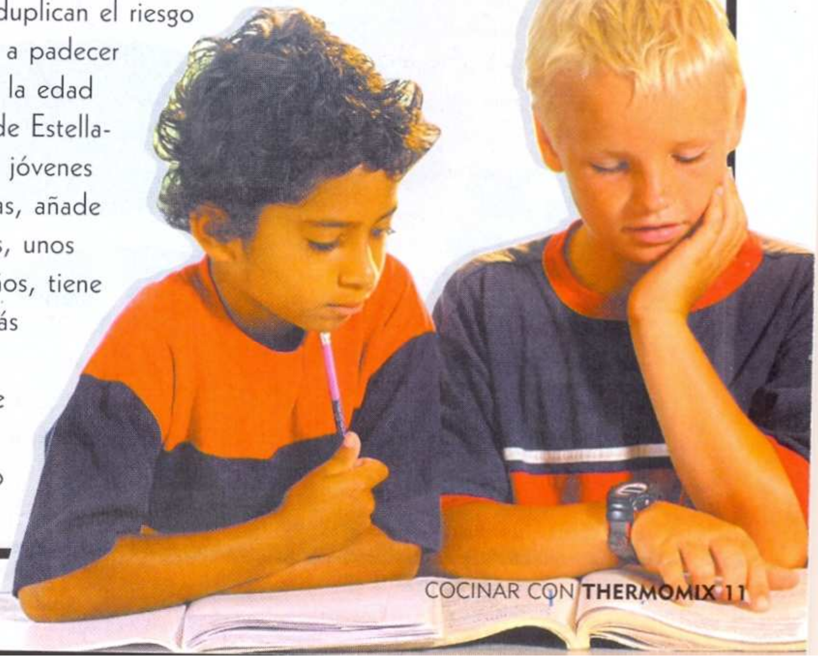
LOS PELIGROS DE LA DIABETES GESTACIONAL



La diabetes gestacional puede definirse como una intolerancia a los carbohidratos que puede diagnosticarse de manera oportuna entre la semana 24 y 28. Para evitar este problema, los expertos recomiendan una dieta adecuada al menos tres meses antes del embarazo, con el objetivo de reducir problemas de sobrepeso en la mujer, así como para cerciorarse de que sus niveles de glucosa en sangre son normales. De este modo, evitará la denominada prediabetes o propensión a esta enfermedad. La prevención es fundamental, aunque si se diagnosticara se podría remitir con un tratamiento adecuado, una dieta especial y ejercicios específicos.

LA FALTA DE HIERRO PUEDE INTERFERIR EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Según un estudio de la Universidad de Rochester (Nueva York) publicado en la revista Pediatrics, los jóvenes con déficit de hierro duplican el riesgo de fracaso en los exámenes, así mismo, son más proclives a padecer problemas de depresión, ansiedad e integración social en la edad adulta. Otro estudio, realizado por el Centro de Salud de Estella-Lizarra de Navarra, afirma que la ingesta de hierro en los jóvenes españoles es menor a la recomendada. En cifras específicas, añade que un 10% de los niños y adolescentes de nuestro país, unos 460.000 niños y jóvenes españoles de entre 6 y 16 años, tiene déficit de hierro. En este sentido, las adolescentes son más proclives a sufrir déficit de hierro, ya que tienen mayores pérdidas de este mineral por la menstruación. El hierro de origen animal se puede encontrar en diversos alimentos como las almejas, mejillones e hígado de cerdo y el hierro "no hemo" en lentejas y algunos frutos secos.



VORWERK
19:45
Varoma
100
90
80
70
60
50
37
Thermomix
Turbo
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10

Ya llegó la TM-31

DISFRUTA DE SUS NOVEDADES

Un millón y medio de familias de todo el mundo se han interesado sobre las utilidades de Thermomix. Sus múltiples aplicaciones la convierten en un utensilio básico para cualquier cocina. Si ya ofrecía buenos resultados la TM-21 imagínate su nuevo modelo, la TM- 31. En este artículo la descubriremos, sígueme.

Thermomix tiene como principal objetivo facilitar la preparación de tus guisos, y hacerte la vida un poco más fácil. Las facilidades que te brinda la TM-31 son impresionantes. Conviértete en un gran chef apretando un simple botón.

CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES

Vorwerk nos presenta la TM-31, una nueva máquina con la que podrás preparar multitud de recetas extraordinarias. Con ella podrás cocinar en el vaso y el cestillo, cocer al vapor en el varoma y cortar y picar. Es ideal para amasar pan, pizzas, pastas y pasteles, mezclar sorbetes y helados, así como batir claras de huevos, cremas, mantequilla y nata. Otra de sus utilidades es la de emulsionar. Gracias a ello podrás preparar mahonesas, ali-oli y todo tipo de salsas en un abrir y cerrar de ojos. La TM-31 también homogeneíza, con lo que podrás preparar desde ricas y refrescantes bebidas, hasta comida para bebes y mermeladas. Así mismo podrás rallar, moler y hasta pulverizar pan, queso, café, sal, nueces, chocolate, azúcar, arroz, entre otros muchos alimentos. Como ves, estamos hablando de una completo utensilio que te ayudará en todos tus menús.

Entre sus funciones básicas destaca la capacidad de rallar patata en tan sólo 2 segundos, zanahorias en 3 segundos, cebollas en 4 segundos y chocolate en 12 segundos. También monta claras en 1 minuto, amasa mantequilla en solo 15 segundos, y trocea ingredientes blandos en unos 4 segundos y duros de 4 a 5 segundos.

Unos trucos para sacar el mayor rendimiento a nuestra TM – 31 a la hora de hacer un sofrito con trocitos es programar 4 segundos en velocidad 4 ó 5 y después bajar a velocidad 1. Para trocear un kilo de verduras en 5 segundos y velocidad 4. Solo hay que ponerlas en trozos homogéneos para que el troceado quede uniforme.

Desde que allá por el año 1978 naciera la VM2200, Thermomix y su compañía Vorwerk han ido evolucionando con el objetivo de ofrecer a sus clientes lo mejor. En 1983 empezó a comercializarse el TM-3300 y, a partir de aquí, sus modelos han ido mejorando hasta llegar a la actual TM-31. Si aún no la tienes ¿a qué estás esperando?

WWW.THERMOMIX.ES

En la página web oficial de Thermomix en España podréis encontrar toda la historia de su compañía Vorwerk. Fundada en 1883 por Karl Vorwerk, es una de las compañías más estables del mundo. En España, la actividad comercial comenzó en 1973 y fue en 1978 cuando se inició la andadura comercial de Thermomix. En su web podrás encontrar los diferentes modelos que hasta ahora ha sacado Vorwerk. "Lo mejor de nosotros para su familia" es la frase que los define caracterizándoles la calidad de sus productos y servicios. Además si ya tienes el producto podrás encontrar una serie de funciones básicas con las que aprovechar al máximo tu Thermomix. Si no la tienes y quieres información acerca de su funcionamiento esta página web también te guiará mostrándote fotos y características del producto. Siempre ofreciendo su garantía personal que ha llevado al producto a un "concepto de calidad total uniendo a productos de un alto e innovador contenido tecnológico, un servicio personalizado al cliente, basado esencialmente en la demostración en su propio domicilio"

Para mayor información llamar al teléfono de atención al cliente:

902 33 33 50

EL CHO

El chocolate es un alimento que aporta energía a nuestro organismo, exactamente, unas 500 calorías por cada 100 gramos. Si hablamos de chocolate puro, sin leche, las calorías se reducen hasta 350 por cada 100 gramos. A pesar de ello, este alimento no engorda, siempre que se consuma con moderación y dentro de una dieta equilibrada.

Come chocolate y estarás sano

Las vitaminas, minerales, proteínas e hidratos de carbono que contiene el chocolate nos ayudarán a mantener sano nuestro organismo y sentirnos bien con nosotros mismos. La grasa saturada que contiene, aproximadamente un 35%, tiene la propiedad de no elevar los niveles de colesterol en sangre, los hidratos de carbono dan energía y las proteínas tienen efectos antidepresivos. El chocolate aporta además una gran cantidad de vitaminas y minerales a nuestro cuerpo como la B1, el ácido fólico, B2, B6, B3 y vitamina A y E. Así mismo, contiene una considerable cantidad de potasio, fósforo, magnesio y calcio (aunque este último depende de la cantidad de leche que contenga el chocolate). Otras de sus propiedades es que contiene pilofenoles, unas sustancias antioxidantes presentes no solo en el cacao, sino en otros vegetales como las manzanas y las uvas. Dichas sustancias disminuyen la actividad de los radicales libres, es decir, evita el envejecimiento y previenen enfermedades tan serias como el cáncer o los problemas cardiovasculares. Aunque todos los tipos de chocolate son recomendables, el negro suele ser el más saludable.

El mundo de color cacao

El chocolate es el alimento ideal para desayunos y meriendas, y también un aporte de energía extra para aquellos que más lo necesitan (niños y deportistas). Aunque los expertos en nutrición recomiendan ingerir cacao en todas las edades dentro de una dieta equilibrada y en cantidades moderadas. Para ello, el mercado nos ofrece una amplia gama de variedades de chocolate. Nos podemos encontrar con el chocolate en polvo, una mezcla de cacao en polvo, harinas y azúcar que se suele utilizar para bebidas pero no para repostería. El chocolate de cobertura es otro tipo y se utiliza en repostería, sobre todo, para elaborar mousse, bombones y rellenos, al igual que el chocolate fondant, cuya utilidad es la de bañar el exterior de las

Nadie puede resistirse a sus encantos, a su sabor, a su olor, a su textura... El chocolate, considerado por muchos el fruto de los dioses , ha pasado de ser una simple golosina a convertirse en un nutritivo y sano alimento. En este art culo descubriremos todas sus beneficiosas propiedades.

■ Por Carolina García

UNA SANA TENTACIÓN

COLATE

tartas, los bombones y pasteles. Por otro lado, encontramos el chocolate negro superior (compuesto por un 43% de cacao y un 26%, aproximadamente, de manteca de cacao), el chocolate amargo (que contiene un mínimo de 60% de cacao), el chocolate con leche superior (18% de leche y 30% de cacao) y el chocolate con leche (14% de materia grasa seca procedente de la leche, 55% de sacarosa y 25% de cacao). También existe en el mercado chocolates que se le añaden otro tipo de alimentos como las avellanas o las almendras. Estas variedades suelen estar compuestas por un 32% de cacao, lecitina de soja, manteca de cacao, lactosa, aromas, azúcar, leche entera o en polvo y un 20% de frutos secos. El chocolate blanco es otro tipo y aunque contiene manteca de cacao (aproximadamente un 20%), carece de cacao en sí (de ahí su color). También contiene un 14% de leche y 55% de azúcar y vainilla.

Tentaciones chocolateras

Gastronómicamente hablando, el chocolate es uno de los manjares más sabrosos que existen. Tiene múltiples utilidades en nuestra cocina, aunque normalmente se utiliza para elaborar dulces y postres en general. Puede consumirse batido, en onzas, en cremas, a la taza o en helado, es ideal para tartas, pasteles, galletas y flanes, y recientemente, ha saltado a la cocina de diseño acompañando carnes y pescados.

Pero el chocolate no solo es una tentación gastronómica, también es el ingrediente estrella de otros campos como la cosmética. Lo último en masajes y tera-

MUY FÁCIL ¡Y CON CHOCOLATE!

La salsa de chocolate es quizás una de las recetas más fáciles que se pueden preparar con chocolate. Esta es ideal para acompañar helados, tartas, flan o cualquier tipo de postre, y está lista en tan solo unos minutos. Lo único que hay que hacer es introducir en el vaso de nuestra Thermomix una tableta de chocolate negro y programar durante 9 segundos a velocidad 6. Después añadiremos unos 20 gramos de agua, programaremos durante 10 minutos a temperatura 90°C y a velocidad 3. Y... ¡Nada más! A disfrutar de una receta muy sencilla, nutritiva y sana, que dará un toque especial a todos tus platos.

NESTLÉ: UNA TRADICIÓN

Un siglo ha pasado desde que Nestlé construyera, allá por el año 1905, su primera fábrica en España. Nestlé es una de las marcas chocolateras más importantes de nuestro país, y así lo demuestran sus 100 años de historia. Fue la primera industria de la alimentación en España y, actualmente, da trabajo a más de 6.500 personas. Nestlé ofrece una amplia gama de productos chocolateros, aunque también llevan su marca otros alimentos como cafés, lácteos, lácteos frescos, alimentación infantil, cereales, platos preparados, pastas, salsas, helados, agua de manantial y cacao soluble. Si quieres conocer un poco más sobre esta marca centenaria acude a su página web oficial ubicada tras la dirección: http://www.nestle.es/.

pias de belleza se denomina "chocoterapia". Sus efectos son estimulantes y reconfortantes, ayuda a eliminar la fatiga y es una excelente terapia antidepresiva. Además, tiene efectos antioxidantes, es decir, ayuda a rejuvenecer la piel. La chocoterapia es un masaje corporal completo que se realiza con aceite al chocolate y tiene una duración aproximada de unos 45 minutos. También existen las envolturas de chocoterapia en las que se expande una mousse especial a base de cacao por el cuerpo del cliente y después se cubre con una manta eléctrica. La duración de las envolturas suele ser de unos 55 minutos. Otra delicia chocolatera son los baños de cacao, un auténtico placer para las personas más golosas.

En otros sectores el chocolate es también un atractivo estimulante. Por todos es conocido el dicho aquel que asegura que el "chocolate es el sustitutivo del sexo". El porqué de la afirmación es bastante simple, ya que el chocolate contiene una serie de sustancias que estimulan, de un modo natural, el organismo en todos los sentidos. A pesar del refrán, son muchos los expertos que recomiendan no sustituir el sexo por el chocolate, sino unirlos, y así poder descubrir sensaciones más intensas y placenteras.

Desbancando mitos

Aunque los beneficios del chocolate son muchos, existen muchos mitos negativos en torno a este alimento. Uno de ellos es que engorda, creencia errónea ya que si se toma de forma moderada dentro de una dieta equilibrada, no solo no favorece el exceso de peso sino que nos aporta la energía necesaria para nuestro organismo. Así mismo, hay que aclarar que el chocolate negro contiene menos calorías que el enriquecido con leche. Otra creencia injustificada es que el chocolate provoca acné. A día de hoy, está demostrado que en el acné están implicado factores hormonales o genético y no nutricionales, por lo que el chocolate no favorece la aparición de granos en la piel. Además, el chocolate tampoco provoca caries, ya que este aparece tras la permanencia del azúcar en la boca, y si se mantiene una buena higiene dental no tiene porqué existir ningún problema. Inclusive, diversos estudios afirman que los granos de cacao contienen agentes antibacterianos que compensarían los niveles de azúcar del alimento.

Otros mitos bastantes arraigados son que el chocolate es adictivo y que produce migraña. En estos temas la ciencia tiene mucho que decir y a día de hoy no se ha demostrado la posible relación entre el chocolate y estos dos problemas. Lo que sí está totalmente constatado es que el chocolate ayuda a no aumentar el nivel de colesterol en sangre y que apenas contiene cafeína.

Desde que los mayas comenzaran a cultivar cacao hace 2.000 años, el chocolate ha sufrido diversas transformaciones y consideraciones por parte de las distintas sociedades. Fue una bebida amarga cuando Colón llegó a América y una moneda de cambio en diversas culturas, así como un exquisito postre cuando se le añadió azúcar y miel allá por el siglo XVI. En la actualidad, no es sólo un sabroso manjar que deleita a mayores y niños, es un alimento sano que proporciona muchos beneficios a nuestro organismo.

Uno de los mitos sobre el chocolate es que engorda, creencia errónea ya que si se toma de forma moderada dentro de una dieta equilibrada, no solo no favorece el exceso de peso sino que nos aporta la energía necesaria para nuestro organismo.

Mercado

LA COMPRA DE PRIMAVERA

LOS CAMBIOS DE ESTACIONES NOS INFLUYEN AL HACER LA COMPRA

YA ESTÁN EN NUESTROS MERCADOS Y ES EL MOMENTO DE CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS. LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA SON IDEALES PARA LAS MESAS FAMILIARES PORQUE SE PRESENTAN CON TODO SU SABOR, COLOR Y TACTO. LOS PODREMOS VER EN LOS MERCADOS DURANTE LOS MESES DE MARZO Y ABRIL. ALGUNOS TRUCOS DE CONFIANZA PARA SU BUENA COMPRA Y SU MEJOR UTILIZACIÓN Y BENEFICIO DE SUS PROPIEDADES SON DESVELADOS MÁS ABAJO, ASÍ QUE NO PIERDAS DETALLE.

FRESAS

Con la primavera y hasta julio llegan las fresas a nuestros mercados. Esta fruta no sólo es deliciosa, sino que también sobresale por su olor inconfundible y su vistoso color.

Pecar sin remordimientos es posible con las fresas o los fresones, ya que aportan pocas calorías. Están compuestas en su mayoría por agua y por hidratos de carbono. Además contiene fibra que mejora el tránsito intestinal y vitamina C y E. Su color característico es debido a pigmentos vegetales que son sustancias de acción antioxidante que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas e incluso cáncer.

Aunque solas están deliciosas es conocida su variada posibilidad de combinar y cocinar: con nata, con azúcar, en compota, mermelada, batido, granizado, vinagre...

GUISANTES

La primavera se presenta de muchos colores y el verde es el que predomina. Los guisantes llegan con esta estación y es ahora cuando se presentan más tiernos y dulces que nunca. Podemos encontrarlos todo el año congelados, pero en estos meses es como más sabrosos resultan, al natural. Pertenecen a la familia de las leguminosas, planta nutritiva donde las haya por su alto contenido en calcio, hierro y fósforo. También tienen vitaminas del grupo B, vitamina C, minerales y abundante cantidad de fibra. Los guisantes complementan con todo tipo de guisos, especialmente carne y pescados, aunque también están muy ricos sin cocinar en ensalada. Estos pequeños alimentos son uno de los más antiguos de nuestra dieta, 2.000 A.C, siéndole atribuidos efectos afrodisíacos. ¿Se deberá a su gran valor energético?

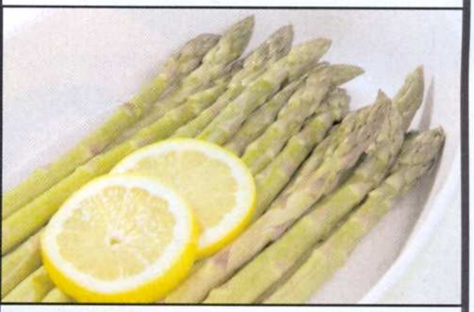
JUDÍAS VERDES

Ligeras, digestivas y casi libre de grasas. Las judías verdes contienen calcio, potasio, zinc, hierro, fósforo vitaminas A, B y C. Son ricas en hidrato de carbono y agua. Muchos la consideran una verdura curativa por tener efectos diuréticos y depurativos y mejorar las enfermedades hepáticas y ser buena para la diabetes. Está considerado como alimento tranquilizante o antiestrés y también antienvejecimiento. Para cocinarlas hay que quitarles primero el filamento longitudinal que presentan algunas variedades.

A la hora de adquirirla hay que fijarse en su color, debe ser vivo y sin manchas. Para saber si están frescas un buen truco es juntar los dos extremos de la vaina. Si se doblan en lugar de romperse es que no está fresca. Para conservar la judía verde es recomendable guardarla en el frigorífico, además puede congelarse si se desea.

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Los espárragos son los brotes más tiernos de la esparraguera, una planta que en los meses de primavera produce abundantes yemas comestibles. Este alimento sólo tiene propiedades beneficiosas para nuestra salud. Los espárragos trigueros son ricos en agua y fibra. Son un potente diurético natural y buen aliados contra el estreñimiento. Tienen muy pocas calorías y propiedades rejuvenecedoras. Hacen que nuestra piel tenga un aspecto más joven y más sano.



Al contener cinc es beneficioso para el cerebro, incrementa la fertilidad y potencia la líbido. También previene la aparición de calvicie o caída del cabello. Su temporada es muy corta, apenas dos meses en la temporada primaveral.

Los espárragos tienen un inconveniente, son ricos en purinas. Esto no es aconsejable para las personas que padecen de hiperuricemia, gota, piedras en el riñón o sales de ácido úrico.

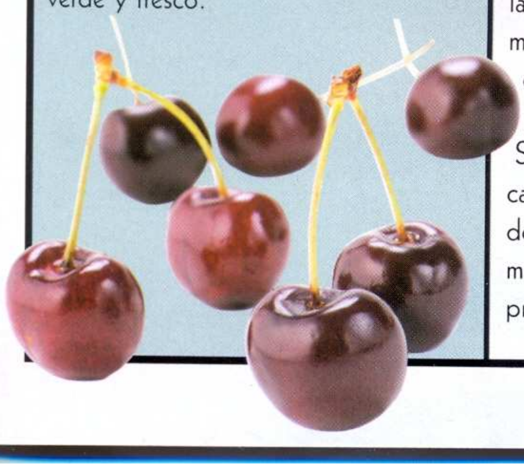
Para reconocer un buen espárrago hay que fijarse en que la punta esté bien tiesa y el tallo bien formado. Se venden frescos en manojos.

LA CEREZA

Junto a las fresas, son el postre de la temporada. Su exquisito sabor y jugosa pulpa las caracterizan. Podemos encontrarlas en el mercado desde comienzos de abril hasta el verano. Hay dos variedades fundamentales de cerezas. Las que tienen pedúnculo, es decir, rabito y las que no tienen que son las conocidas "picotas".

Todas las variedades tienen propiedades curativas. Ayudan a eliminar los niveles de ácido úrico en la sangre. Son un buen remedio para aquellos que padecen enfermedades coronarias. Son ricas en hierro y son recomendables para tratar anemias. Además son aconsejables en caso de obesidad, estreñimiento, retención líquida, diabetes. Entre sus componentes destacan las vitaminas A, B y C. También contienen altas dosis de potasio, sodio, calcio, fósforo, magnesio, azufre y silicio.

Esta fruta no madura fuera del árbol y antes de adquirirlas tenemos que asegurarnos de que están en su punto. Elegiremos las que resulten pesadas, de piel brillante, consistencia firme y tallo verde y fresco.



EL AGUACATE

Aunque en España se utilice más como hortaliza, el aguacate es una fruta de origen tropical. Su grasa contiene ácido oleico, característico del aceite de oliva, que ayuda a reducir los niveles de colesterol. Su principal componente es también la grasa tras el agua, así que las personas obesas tienen que tener cuidado y consumirlo con moderación. El aguacate aporta una baja cantidad de hidratos de carbono y de proteínas. Por el contrario, es rico en minerales como el potasio, el magnesio y pobre en sodio. Contiene vitamina A, E y vitaminas hidrosolubles del grupo B, importante para el funcionamiento del sistema nervioso.

Los aguacates maduran después de ser recogidos, pero si están muy duros se envuelven en papel de periódico y se dejan a temperatura ambiente dos o tres días.

LA CALABAZA

Esta fruta es muy aconsejada para las dietas, ya que su contenido en grasas es muy bajo y apenas aporta calorías. Colabora eliminando líquidos retenidos y regulando el azúcar de la sangre, desapareciendo la ansiedad frente al dulce. Como el aguacate, se utiliza más como hortaliza en nuestra cocina, pero también es conocida su presencia en abundantes postres. La calabaza estimula la función del páncreas ayudando a regular los niveles de azúcar en la sangre. Es muy rica en minerales como fósforo y calcio por lo que son muy aconsejables para las enfermedades de los huesos. Su zumo es laxante y buen desintoxicante del cuerpo. Su elevado contenido en beta caroteno y alfacaroteno disminuye el riesgo frente al cáncer de próstata y enfermedades cardíacas.

Además el organismo convierte el beta caroteno en vitamina A que es ideal para una dieta vegetariana donde no hay productos animales que la aporten.

LOS MARISCOS

Todo el mundo ha escuchado decir que los meses con "erre", según una vieja costumbre popular, son los mejores para consumir marisco. Se dice que cuando mejor están es de noviembre a marzo. Esto se debe a que los meses reproductores son entre mayo y agosto y durante este periodo pierden textura, sabor y peso.

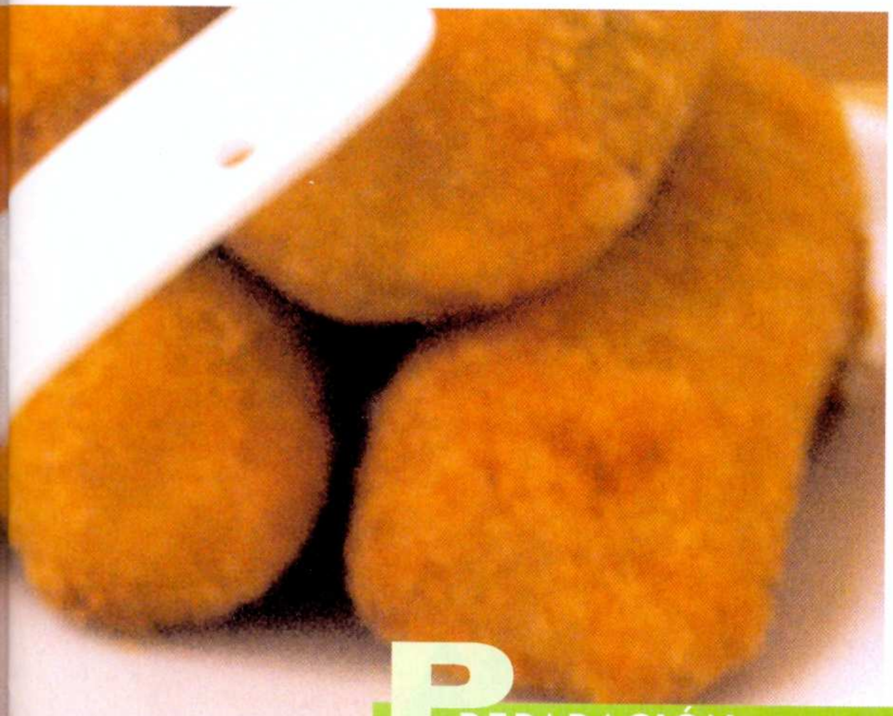
Deliciosos, constituyen siempre un manjar en la mesa. Y lo mejor de todo es su bajo contenido en grasas y riqueza en proteínas, minerales y vitaminas. Sin embargo hay que andar con cuidado con una dieta baja en calorías, ya que puede producir un aumento de los niveles de ácido úrico y puede provocar crisis de gota. La gamba y la langosta son dos de los más cocinados. La estructura de ambos es muy parecida siendo la gamba más pequeña que el langostino y la langosta el mayor de todos los mariscos con abundante carne. Los dos tienen un sabor exquisito. Son muchas las formas en que se pueden cocinar los mariscos y múltiples combinaciones que potencian su sabor. Pero el sabor ideal se consigue calculando bien el tiempo de ebullición y el punto de sal a la hora de la cocción.

CROQUETAS DE GAMBA

EL CILANTRO

El cilantro es una especia, pariente del perejil, que se caracteriza por su sabor fuerte y penetrante y su exclusivo aroma. Es originaria de Europa y fue una de las primeras especias introducidas en América. Las propiedades del cilantro son obvias. Posee propiedades carminativas, por lo que elimina, alivia o previene los molestos síntomas de la aerofagia contribuyendo a la desaparición de los gases intestinales y haciendo que las digestiones sean menos molestas. También se le atribuyen propiedades antisépticas y estimulantes. Otras plantas como la alcaravea, el comino, el anís, comparten propiedades terapéuticas con el cilantro.

AS AL AROMA DE CILANTRO



INGREDIENTES

- 250 gr. gambas.
- 800 gr. leche.
- 3 huevos duros.
- 100 gr. mantequilla
- 50 gr. aceite virgen extra.
- 30 gr. cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 170 gr. harina de trigo mediterráneo
- Nuez moscada, pimienta, sal hojas de cilantro.

PARA REBOZAR

- Pan tierno
- 2 dientes de ajo
- Unas ramas de cilantro.

PREPARACIÓN

1 En el vaso muy seco, ponga el pan, ajo y cilantro, rállelo en velocidad máxima unos segundos. Sacar y reservar.

2 Trocee los huevos duros 3 segundos, velocidad 3 ½. Saque y reserve.

3 Ponga 300 gr. de leche, las cabezas y cáscaras de las gambas, picar a velocidad 5 durante 7 segundos. Programe 5 minutos a 100 grados, velocidad 3. Cuele por un colador fino y reserve el caldo. Enjuague bien el vaso y la tapadera.

4 Incorpore aceite, mantequilla, ajo y cebolla y programe 3 minutos a 100grados, velocidad 5.

5 Añada la harina y programe 2 minutos a 90 grados, velocidad 4.

6 Pese el líquido del caldo y complete hasta 700 gramos con leche. Sazone con sal, nuez moscada y pimienta. Mezcle en velocidad 8 unos segundos hasta que esté todo homogéneo. Programe 7 minutos a 90 grados, velocidad 2 ½. Cuando pasen unos minutos, incorpore los cuerpos de las gambas troceados, los huevos troceados, y las hojas de cilantro picadas con una tijera.

7 Cuando termine el tiempo, rectifique de sal y mezcle con la espátula de abajo a arriba. Deje reposar la mezcla tapada durante unos minutos.

8 Ponga la mezcla en una manga pastelera o en una fuente. Déjelo enfriar

9 Reboce las croquetas en el pan rallado, después páselas por huevo y, por último, otra vez por el pan rallado. Déjelas reposar antes de freír en aceite muy caliente hasta que estén doradas. Recuerde que para freírlas bien deben estar cubiertas de aceite.

■ Use la manga pastelera para dar forma a la masa.

■ Deje enfriar completamente antes de cortar, empanar y freír.

CARPACCIO DE BACALA

AO CON PORRA

INGREDIENTES

- ½ kg. de lomos de bacalao congelado, desalado y sin piel (guarde las pieles en el congelador, envueltas en film transparente).
- ½ kg. de tomates muy rojos y maduros.
- 50 gr. de miga de pan candeal.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de vinagre de Jerez.
- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

PREPARACIÓN

1. Prepare la porra según la receta de la página 52 de nuestra revista.

2. Haga láminas finas con los lomos de bacalao y póngalas sobre film transparente de cocina. Cubra con otra capa de film y pase por encima del rodillo de masas, delicadamente, para que queden más finas.

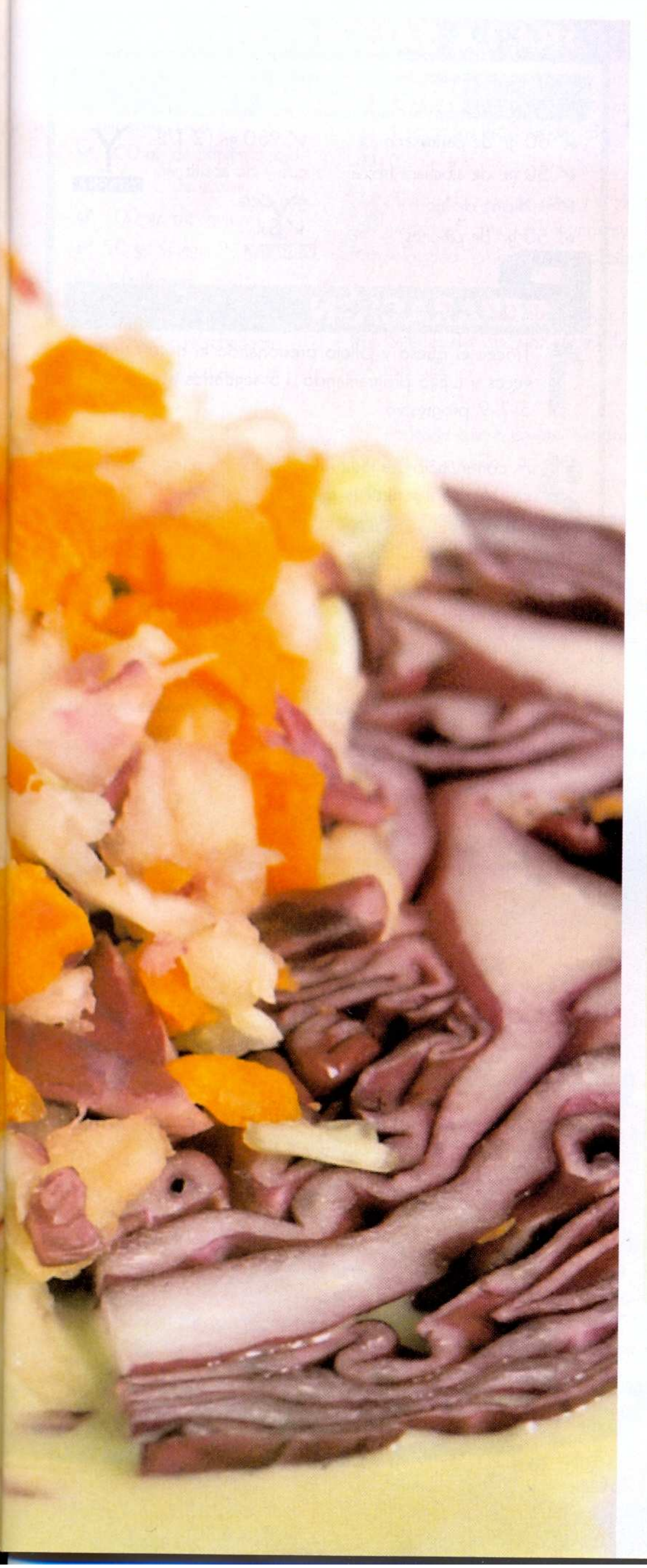
3. Cubra el fondo de una fuente plana con la porra y coloque encima las láminas de bacalao. A continuación riegue con un hilito de aceite de oliva virgen. Métalo en el frigorífico hasta el momento de servir, para que esté bien frío.

CÓMO DESALAR EL BACALAO

El bacalao es un pescado que se asociaba antiguamente con una de las penitencias de la Cuaresma. Pero nada más alejado de la realidad, ya que estamos hablando de un pescado muy rico en vitaminas A, B, C y D, yodo, proteínas, sales minerales como el potasio, calcio y magnesio. Puede tomarse fresco o en salazón, siendo esta última opción la más usual y preparar platos de diversas formas como hervido, frito, a la parrilla, en vinagreta o en ensalada, etc. Para ello, primero hay que desalarlo. El proceso es el siguiente: se corta en trozos el bacalao y después se ponen bajo el chorro del grifo para quitarle la sal fina externa. A continuación, se echa en un recipiente, con el doble de agua que el peso del bacalao. Se mantiene a remojo durante 48 horas, cambiando el agua cada ocho horas aproximadamente. Hay que procurar que el agua esté bien fría para evitar que el bacalao se abra, para ello, se le puede añadir al agua hielo de vez en cuando. Pasadas las 48 horas pertinentes se saca, se escurre, se desescama y se le quitan las espinas. Una vez limpio y escurrido, el bacalao está listo para cocinarlo. Si después de todos estos pasos, parece que continúa con bastante sal se puede poner en remojo, durante dos o tres horas en leche fría e introduir unos ajos con su piel. También existe la posibilidad de adquirir el bacalao ya desalado en comercios especializados. Resulta práctico porque aguanta en el frigorífico un par de días y también se puede congelar.

ENSALADA DE LOMBARD

DA Y MANZANA



INGREDIENTES

- ✔ 200 gr. de zanahorias.
- ✔ 200 gr. de repollo.
- ✔ 200 gr. de col lombarda sin el tronco duro.
- ✔ 2 manzanas al gusto peladas (250 gr. aprox.).
- ✔ 50 gr. de pasas de corinto.

PARA LA SALSA

- ✔ 100 gr. de pimientos verdes de freír.
- ✔ 20 gr. de mostaza (1 cucharada aprox.).
- ✔ 1 yogurt natural.
- ✔ 10 gr. de vinagre de crianza.
- ✔ 30 gr. de aceite de oliva virgen extra. YBARRA
- ✔ 30 gr. de cebolla.
- ✔ Sal.
- ✔ 30 gr. de azúcar.

PREPARACIÓN

1 Ponga las zanahorias en el vaso y rállelas 5 segundos en velocidad 5. Póngalas en una ensaladera y reserve.

2 Corte el repollo en trozos pequeños, póngalos en el vaso y trocee 8 segundos en velocidad 3 ½. Póngalo en el recipiente con las zanahorias. Haga lo mismo con la col lombarda.

3 Corte las manzanas en 6 trozos, échelas al vaso y trocéelas 2 segundos en velocidad 3 ½. Viértalas en la ensaladera junto con las pasas.

4 Ponga todos los ingredientes de la salsa en el vaso y triture 1 minuto en velocidad 8, hasta que los pimientos y la cebolla queden bien triturados.

5 Rectifique la sazón. Vierta sobre las verduras reservadas, remueva y deje reposar al menos 1 hora, quedará más sabrosa.

APERITIVOS DE SALSA DE PESTO

INGREDIENTES

- ✔ Salsa Pesto (ver cuadro lateral)
- ✔ Rebanadas de pan de molde integral y blanco sin corteza.
- ✔ Mantequilla para gratinar.
- ✔ Tomatitos cherry para decorar.

PREPARACION

1 Estire con el rodillo los panes finitos, eche un poco de la mezcla de salsa pesto sin llegar a uno de los dos bordes.

2 Enrolle los panes apretándolos bien y envuélvalos en papel film. Déjelos en el frigorífico. Después quíteles el papel, píntelos con mantequilla y dórelos en el horno, cortándolos luego en rodajitas y poniéndolas en una bandeja para servirlas calientes.

Puede poner debajo de los rollitos una rodajita de tomate cherry.

PARA LA SALSA PESTO

INGREDIENTES

- ✔ 60 gr. de parmesano.
- ✔ 50 gr. de albahaca fresca.
- ✔ 1 diente de ajo.
- ✔ 50 gr. de piñones
- ✔ 250 gr. (2 1/2 cub.) de aceite virgen extra.
- ✔ Sal.

Y YBARRA

PREPARACIÓN

1 Trocee el queso y rállelo presionando el botón turbo 5 veces y luego programando 15 segundos a velocidades 5-7-9 progresivo.

2 A continuación, añada los ajos, los piñones y la albahaca. Vuelva a repetir la misma operación.

3 Cuando tenga todo bien triturado y homogéneo como si se tratase de una mayonesa, vierta poco a poco el aceite a velocidad 5, añada el agua y mezcle. Rectifique la sal si fuera necesario.

Si no quiere hacerlos enrollados, hágalos entre dos rebanadas; rellénelas con la salsa pesto, píntelas con mantequilla y córtelas en triángulos o cuadraditos, horneándolos después.

APERITIVO DE PRIMAVERA

INGREDIENTES

- ✔ 100 gr. de pimiento verde.
- ✔ 100 gr. de pimiento rojo.
- ✔ 100 gr. de azúcar.
- ✔ 100 gr. de agua.
- ✔ 50 gr. vinagre.
- ✔ 1 tarrina de queso blanco de untar.
- ✔ Biscotes o 4 rebanadas de pan de molde sin corteza.

YBARRA

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los pimientos y trocéelos 4 segundos en velocidad 3 y ½.

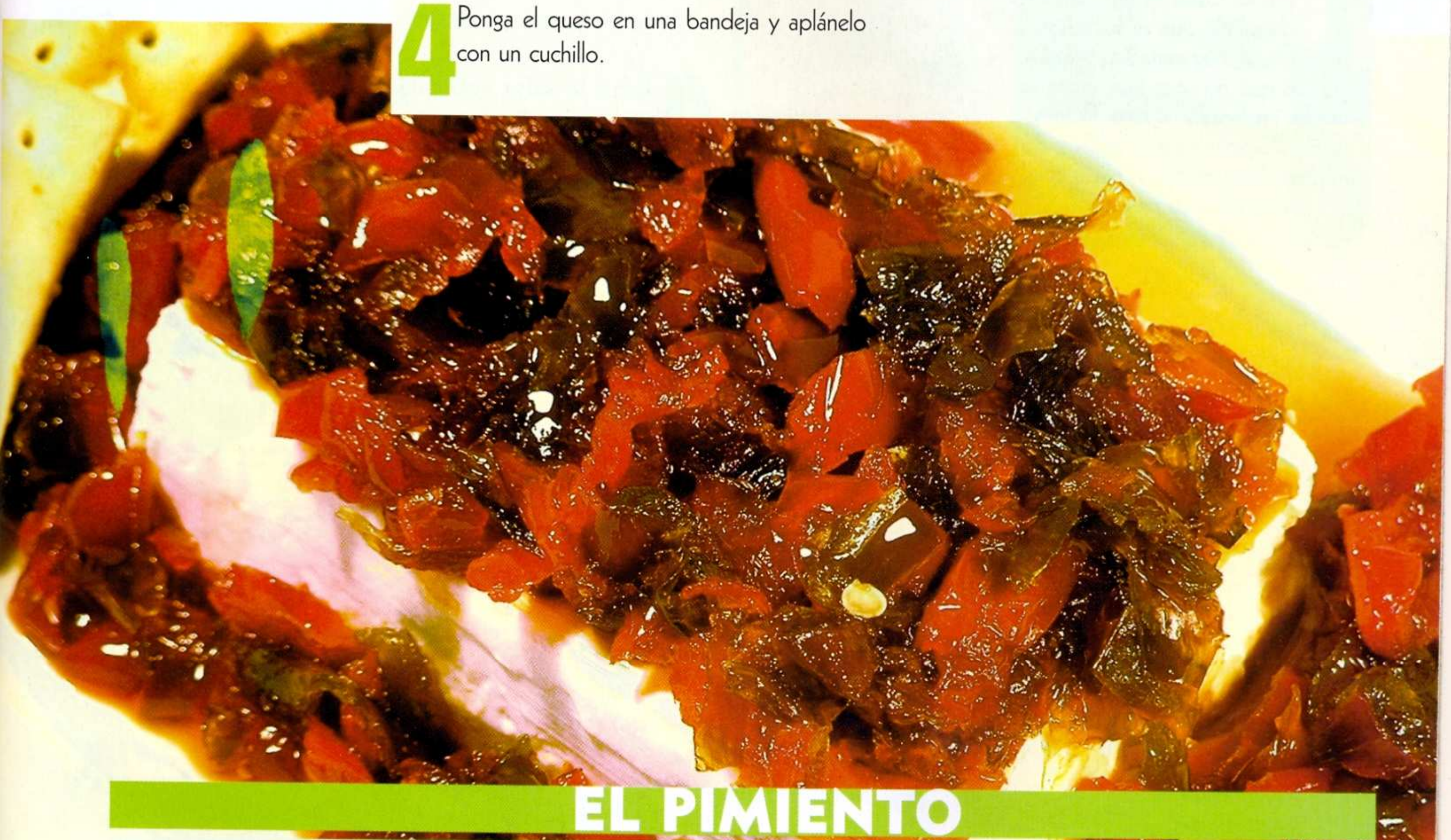
2. Añada el azúcar, el agua y el vinagre y programe 25 minutos, temperatura varoma, velocidad 1, sin poner el cubilete.

3. Compruebe que no quedan restos en las paredes del vaso, de ser así, bájelos con la espátula.

4. Ponga el queso en una bandeja y aplánelo con un cuchillo.

5. Deje enfriar el preparado del vaso y cubra todo el queso con la mezcla.

6. Sirva con biscotes o bien aplane las rebanadas de pan de molde con un rodillo, procurando que quede muy finito, cúbralas con el queso y sobre este la mezcla de pimientos. Haga rollitos y envuélvalos en film transparente. Déjelos en el frigorífico para que se endurezcan y sírvalos partiéndolos en rodajitas.



EL PIMIENTO

Originario de Bolivia y Perú, el pimiento llegó a nuestro país de mano de Colón en su primer viaje. En el siglo XVI su cultivo se extendió por toda España y desde aquí se distribuyó al resto de Europa y del mundo con la colaboración de los portugueses. De gran importancia comercial entre Oriente y Occidente, revolucionó la cocina y llegó a sustituir como condimento a la pimienta negra.

Podemos distinguir tres grupos de pimientos: las variedades dulces (que se cultivan en los invernaderos), variedades de sabor picante (cultivadas en Sudamérica) y variedades para la obtención de pimentón. Dentro de las variedades de fruto dulce distinguimos el pimiento tipo california, el tipo Lamuyo y el italiano (el pimiento verde que todos conocemos). El pimiento contiene vitaminas A y C y calcio, y dependiendo de las variedades, puede contener capsainoides, alcaloides y pigmentos carotenoides. Tiene una acción antioxidante y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y el cáncer.

SALSA CÉSAR PARA ENSALADAS

INGREDIENTES

- ✔ 1 diente de ajo.
- ✔ 1 lata pequeña de anchoas en aceite de oliva.
- ✔ 2 yemas de huevo.
- ✔ 1 cucharada colmada de mostaza.
- ✔ Queso parmesano.
- ✔ 300 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- ✔ 30 gr. de vinagre de Jerez o Módena.
- ✔ Salsa Perrins.
- ✔ Costrones de pan frito.

PREPARACIÓN

1. Ponga la máquina en marcha, en velocidad 6, y eche el diente de ajo a través del bocal.
2. Añada el resto de los ingredientes, excepto el aceite, el queso y el pan, y programe 20 segundos en velocidad 5.
3. Ponga el film transparente entre la tapadera y el vaso, haga unos agujeros con una brocheta y vaya incorporando el aceite poco a poco, como si fuese una mayonesa. Retire el film y añada el queso parmesano, mezclando bien.
4. Eche la salsa sobre la ensalada y sirva con costrones de pan.

La salsa César es una conocida receta que se ha adaptado a muy variados paladares. Los que no sean muy amantes de las anchoas y la salsa Perrins pueden experimentar modificando un poco las cantidades hasta conseguir el gusto deseado.

DIP DE LANGOSTA

Para preparar los crudités, corte zanahorias, apios, nabos, cebolletas y verduras a su gusto en trozos finos que se puedan coger con la mano.

INGREDIENTES

- ✔1 sobre de crema de langosta.
- ✔ 500 gr. de nata para montar muy fría.
- ✔ Un poquito de pimienta de cayena en polvo.

PARA SERVIR

- ✔Mini biscotes, nachos, crudités o patatas fritas para servir.

PREPARACIÓN

1 Con la máquina muy fría, ponga la mariposa en las cuchillas, vierta todos los ingredientes y móntelos en velocidad 3, prestando atención para que no se pasen a mantequilla.

2 Presente a la mesa en un recipiente pequeño redondo y póngalo en el centro de una bandeja redonda. Coloque alrededor mini biscotes, patatas fritas, nachos o crudités. Manténgalo en el frigorífico hasta la hora de servir.

Las magníficas propiedades del aceite de oliva ya eran conocidas hace miles de años, aunque se dice que fueron los romanos los auténticos descubridores de este alimento. Lo que sí es cierto es que nos encontramos ante una pieza clave de la dieta mediterránea, una verdadera "fuente de juventud".

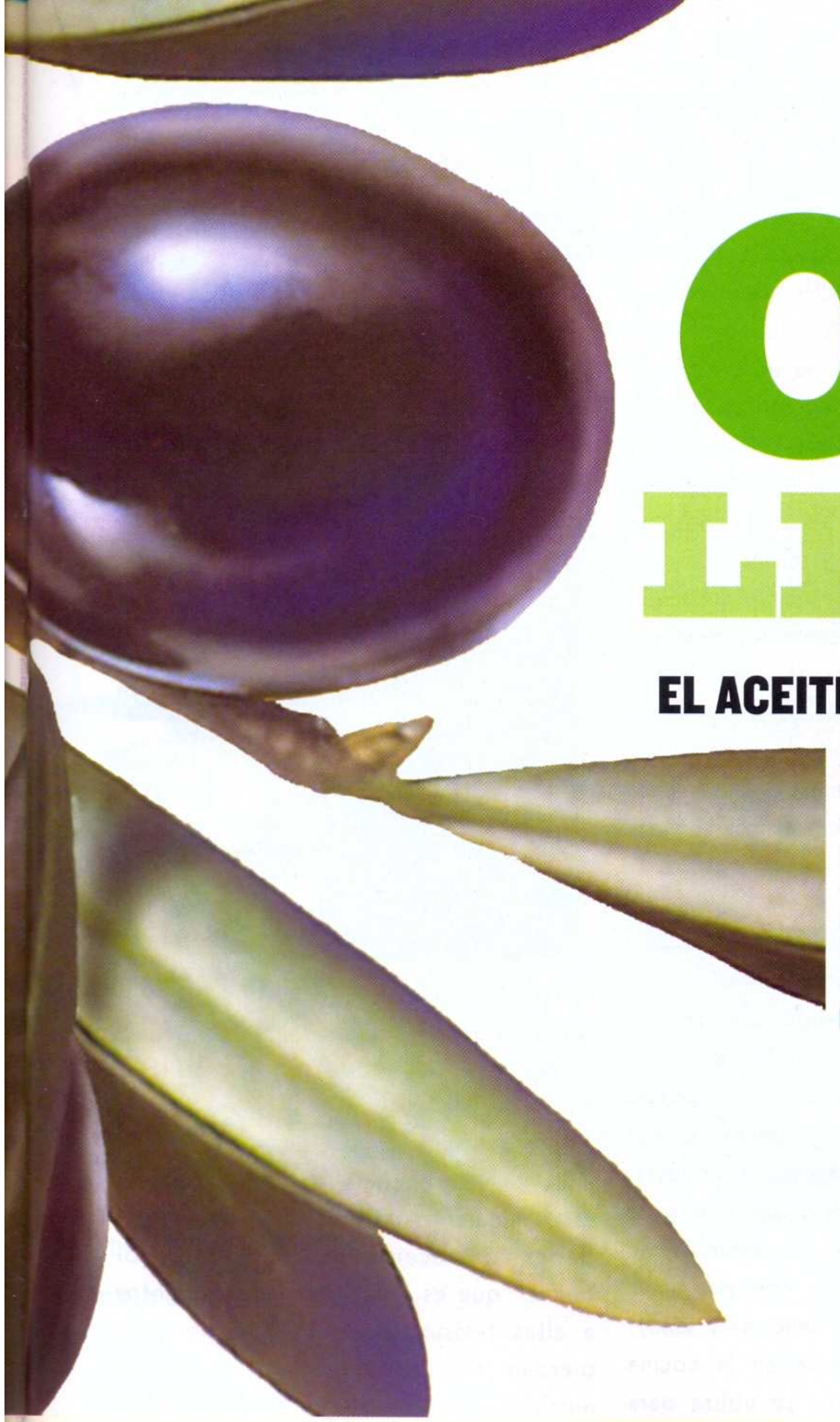
LOS ACEITES

Actualmente, el mercado aceitero ofrece una gran variedad de tipos de aceite (de girasol, maíz, uva). Cada uno de ellos contiene un valor nutritivo importante, y se pueden utilizar para múltiples platos, pero nada mejor que las excelentes propiedades del aceite de oliva para nuestra salud. Es mucho más sabroso y aromático que los aceites de semillas, y su elaboración es más simple, estable y más apropiado para freír, ya que aguanta mejor las altas temperaturas.

A día de hoy, podemos diferenciar distintos tipos de aceite de oliva: el aceite de oliva virgen extra cuya acidez es igual o menor a 1°. Se trata de un aceite con sabor y aroma afrutado y suave, y se considera como el mejor de los aceites vírgenes. El aceite de oliva virgen tiene buen sabor y una acidez menor o igual a 2°, el aceite de oliva virgen corriente contiene una acidez menor o igual a 3,3° y el aceite virgen lampante tiene una acidez superior a 3,3°. También podemos distinguir el aceite de oliva o puro de oliva, que es el más usual del mercado. Se trata de una mezcla de aceite oliva virgen y de aceite de oliva refinado, su acidez no debe superar el 1°. En el mercado nos encontramos con uno de 0,4° y otro de 0,8° o 1°.

SUS NUTRIENTES

Las propiedades del aceite de oliva son indiscutibles, por lo que se recomienda consumirlo diariamente. Contiene una gran variedad de nutrientes beneficiosos para el cuerpo humano



ORO LIQUIDO

EL ACEITE, BÁSICO PARA NUESTRA DIETA

Sano, nutritivo y sabroso. Estos son algunos de los adjetivos con los que podemos definir el aceite de oliva, un delicioso manjar que nos aportará vitalidad y, sobre todo, una buena calidad de vida. Si quieres conocer todas sus propiedades y beneficios no te pierdas ni una de las siguientes líneas de este artículo.

■ Por Carolina García

como vitaminas, grasas vegetales y ácido oleico.

Está compuesto por las vitaminas E y A, que destacan por su acción antioxidante, es decir, ayudan a retrasar el envejecimiento y nos regeneran tanto por dentro como por fuera. El ácido oleico es también esencial para nuestra salud ya que nos ayudará a aumentar los niveles en sangre del llamado "colesterol bueno". El aceite de oliva también contiene una serie de sustancias (fitosteroles) que se encargan de reducir el colesterol perjudicial de nuestro organismo.

Los expertos recomiendan consumir unos 25 gramos de aceite de oliva virgen al día, ya que aporta el 50% de vitamina E recomendada para el hombre y el 62,5% que necesita la mujer. Otro de sus beneficios es que no engorda. El aceite de oliva proporciona sólo 9 kilocalorías por gramo.

NUESTRA SALUD NOS LO AGRADECERA

El secreto de la eterna juventud solo tiene un nombre, el aceite de oliva. Parece ser que la asombrosa longevidad de los habitantes de la cuenca mediterránea despertó la curiosidad de los responsables de las primeras investigaciones sobre este producto. Tras varios años de estudios, concluyeron que el

■ ULTIMOS ESTUDIOS

Un reciente estudio asegura que sólo se conoce un 10% de los beneficios del aceite de oliva. Francisco Pérez Jiménez, presidente del comité científico del Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva y Salud (CIAS) que se celebró en Jaén, señaló que las investigaciones realizadas hasta ahora sobre este producto no han logrado descubrir todas sus beneficiosas y nutritivas propiedades. Parece ser que el aceite de oliva aún nos esconde muchos más saludables secretos.

Otra investigación es la realizada por la Unidad de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Ciencias Experimentales y Técnicas de la Universidad de San Pablo-CEU de Madrid, que desveló que el aceite de oliva desempeña un papel vital para el feto

El mercado aceitero ofrece una gran variedad de tipos de aceite (de girasol, maíz, uva). Cada uno de ellos contiene un valor nutritivo importante, y se pueden utilizar para múltiples platos, pero nada mejor que las excelentes propiedades del aceite de oliva para nuestra salud.

secreto se encontraba en el aceite de oliva. A partir de aquí, muchos han sidos los estudios e investigaciones que se han realizado sobre este alimento. Todos ellos han llegado a la conclusión de que se trata de un alimento muy completo, esencial para llevar una vida totalmente saludable.

El aceite de oliva previene todo tipo de enfermedades relacionadas con el corazón como la obstrucción arterial, el infarto de miocardio, la trombosis y la arteriosclerosis. También previene algunos tipos de cáncer como el de colon, de próstata y, en las mujeres, el cáncer de mama. El aceite además retrasa el envejecimiento, mejora el funcionamiento del estómago y del páncreas, posee un efecto protector y tónico de la epidermis, ayuda a mejorar nuestras funciones metabólicas, estimula el crecimiento y ayuda a la absorción del calcio y la mineralización.

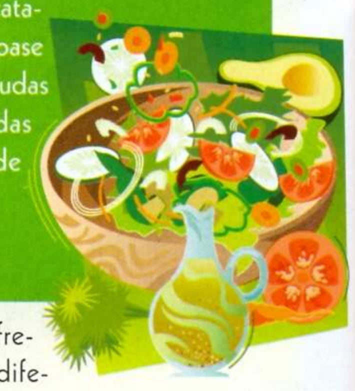
EL ACEITE, SIEMPRE EN LA COCINA

El aceite de oliva es el producto estrella en la dieta mediterránea y se utiliza en multitud de platos. Normalmente, no puede faltar en el aliño de una ensalada y a la hora de preparar gazpachos, mahonesas, alioli, vinagretas, etc. Pero quizás una de las formas más saludables y sabrosas de ingerirlas sea en crudo y con pan (una receta muy simple, pero deliciosa y sana).

El aceite en la cocina también se utiliza para freír alimentos y, por ser la más estable de las grasas vegetales, mejora las cualidades gastronómicas de los alimentos. En guisos y rehogados es recomendable mantener el aceite de oliva a baja temperatura ya que así mantendrá todas sus propiedades. También se utiliza para conservar alimentos, aunque dicho uso ha ido disminuyendo con los años. Actualmente, muchas son las marcas de aceite de oliva que ofrecen a los usuarios diferentes variedades para mejorar sus platos. Una de las principales es Ybarra, empresa líder, que cuenta con 160 años de experiencia en el sector. En estos momentos, cuenta con tres variedades de aceite de oliva: "Sabor Suave" que es ideal para freír alimentos a altas temperaturas sin que por ello pierdan ninguna de sus propiedades nutritivas, así como para preparar salsas y guisos. "Más Sabor", ideado para potenciar el sabor de las frituras y los guisos y "Virgen Extra", considerado por la propia Ybarra como "puro zumo de aceitunas, de calidad insuperable". Esta variedad es ideal para ensaladas y vinagretas, salteados, guisos o simplemente para tomarlo con pan.

REMEDIOS NATURALES CON ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva también es utilizado como ingrediente fundamental en remedios naturales. Entre sus diversas aplicaciones, el aceite de oliva se utiliza para dejar de fumar. Contra los hinchazones nada mejor que un poco de aceite y ajo machacado, y para librarse del acné es recomendable lavar la zona afetada con jabón casero hecho a base de aceite de oliva y sosa. También es ideal para aliviar el estreñimiento si aplicamos sobre el vientre una cataplasma hecha a base de espinacas crudas bien machacadas con aceite de oliva virgen.



Las propiedades del aceite de oliva también han sido muy extensamente recogidas por el sabio refranero popular, por ello nunca debes de olvidar que "si quieres llegar a viejo, guarda aceite en el pellejo", y que "la mejor cocinera, la aceitera". Así que ya sabes, si quieres un banquete ideal, toma aceite con pan ■

CREMA DE MEJILLONES

INGREDIENTES

Para 6 personas

PARA EL RECIPIENTE VAROMA

- 1 k. y cuarto de mejillones frescos.
- ½ litro de agua.

SOFRITO

- 150 gr. de puerro (sólo la parte blanca).
- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 3 dientes de ajo.
- 150 gr. de tomate natural triturado.
- 1 manzana verde Granny Smith, pelada y sin corazón.

YBARRA

RESTO

- 100 gr. de biscotes de pan.
- 30 gr. de anís seco (o Pernod).
- Sal.
- Pimienta recién molida.
- El agua que admita hasta llenar el vaso.

PARA SERVIR

- 6 mejillones que habremos reservado.
- 6 biscotes pequeños.
- Tomatitos Cherry partidos en rodajitas.

PREPARACION

1 Limpie bien los mejillones y depositelos en el recipiente varoma. Reserve.

2 Ponga en el vaso del Thermomix ½ litro de agua y programe 6 minutos, temperatura varoma, velocidad 2. Cuando acabe, coloque el recipiente varoma sobre la tapadera y programe 12 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

3 Acabado el tiempo, reserve el líquido del vaso. Saque los mejillones de su concha quitándoles el borde negro que les rodea. Resérvelos, separando 6 de ellos para servir.

4 Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y programe 10 segundos, velocidad 5. Baje lo que haya quedado en las paredes con la espátula y vuelva a programar 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2. Cuando termine, añada los mejillones, los biscotes, el anís y un poco del agua reservada y programe 2 minutos en velocidad 9 para que se triture bien. Baje los restos que hayan quedado en las paredes y la tapadera y añada el resto del líquido, la sal y la pimienta, y mezcle 30 segundos en velocidad 9. A continuación, programe 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

5 Cuando termine, añada agua hasta llenar el vaso y mezcle 20 segundos en velocidad 6. Rectifique la sazón.

6 Para servirlo, trocee los mejillones dejándolos menuditos, eche la crema en tazas de consomé, ponga en el centro un biscote pequeño y sobre él una rodajita de tomate con trocitos de mejillón por encima. Sírvalo muy caliente.

También puede espolvorear con perejil picado, si lo desea.

QUICHE DE BRÓCOLI

EL BRÓCOLI

También llamado bróculi o brécol, puede tomarse solo o combinado con otros vegetales como la zanahoria y la coliflor, y se utiliza en cremas, mezclas con carnes y hasta en entremeses. Pertenece a la familia del repollo y se desarrolla mejor en las épocas frescas del año. Esta hortaliza se conserva durante quince días en el refrigerador en perfectas condiciones. A la hora de cocinarlo hay que tener cuidado, ya que si se cuece demasiado tiempo se pone de color verde oscuro y pierde sus nutrientes, especialmente la vitamina C. Para combinarlo, la albahaca, el eneldo, el ajo, el bálsamo de limón, la mejorana, el orégano, el estragón o el tomillo son las hierbas y especias ideales para darle más sabor.

INGREDIENTES

- 250 gr. de brócoli, quitándoles la parte más dura del tallo, cocido al vapor (12 minutos en la varoma).
- 100 gr. de queso Gruyere.
- 100 gr. de mozzarella.
- 100 gr. de queso azul.
- 150 gr. de queso Camembert.
- 1 bote grande de leche Ideal.
- 30 gr. de mantequilla.
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 30 gr. de harina.
- 4 huevos grandes.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

1 Una vez preparada la masa quebrada (ver página 71, paso 3, de este número), estire la mitad de la misma dejándola muy fina y forre un molde de 26 centímetros de diámetro.

2 Pinche con un tenedor o con la ruleta de pinchar toda la base y los lados, (selle los bordes con las manos mojadas en agua para que no se bajen).

3 Introdúzcala en el horno precalentado a 180 grados durante 10 minutos (tiene que quedar medio cocida). Mientras se hornea, haga el relleno.

4 Ralle el queso Gruyere en velocidades 5-7-9 progresivo durante 15 segundos. Saque y reserve.

5 Trocee el queso Camembert en lonchas y reserve.

6 Ponga en el vaso de la Thermomix la leche, la harina, la mantequilla, el aceite, los huevos, sal y pimienta. Programe 5 minutos a 90 grados en velocidad 4.

7 Añada la mozarella y el queso y mézclelo en velocidad 2 unos segundos o hágalo con la espátula. Rectifique la sazón.

8 Cuando la masa esté medio cocida, coloque encima las lonchas de queso Camembert y las ramitas de brócoli. Eche sobre ellos la mezcla del vaso y sbre esta ponga el queso Gruyere rallado.

9 Introdúzcala en el horno precalentado a 180 grados y hornee durante 20 ó 25 minutos, pinchándola en el centro para verificar que está cocida.

ESPINACAS GRATINADA

LAS ESPINACAS

Todos conocemos este alimento como la fuente de energías del personaje de dibujos animados Popeye. Efectivamente es rica en hierro, lo que la convierte en alimento eficaz para combatir la anemia. Sus propiedades beneficiosas no acaban ahí. Destaca que es un alimento anticancerígeno. Se ha demostrado que su ingesta inhibe la aparición de tumores cancerosos, especialmente de pulmón. Esto es debido a su alto contenido en betacarotenos, precursores de la vitamina A. Las espinacas contienen más incluso que las zanahorias. Las espinacas tienen un alto contenido en agua, son ricas en fibra, vitaminas A, B, C y E, potasio, calcio y fósforo. Por su alto contenido en zinc son muy útiles para la formación de los huesos, por lo que son muy recomendadas en embarazos. Conocida por primera vez en China, fue exportada por en el siglo XI hacia nuestro país. Existen tres especies y todas ellas se cultivan como planta alimentaria, bien para comer sus hojas maduras cocidas o, cuando están tiernas, tomarlas en ensalada. A pesar de sus muchas propiedades, deben abstenerse de comerlas todas las personas afectadas de enfermedades reumáticas o de riñón, por su riqueza en ácido oxálico.

INGREDIENTES

PASO 1º: PARA EL GRATINADO

- 70 gr. de pan tierno o duro.
- 100 gr. de queso Emmental.
- 1 diente de ajo.
- 50 gr. de mantequilla.

PASO 2º: PARA LA BECHAMEL

- 40 gr. de harina.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 400 gr. de leche.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 50 gr. de queso Emmental.

PASO 3º

- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 800 gr. de espinacas congeladas, descongeladas.
- 40 gr. de ajos.
- 30 gr. de piñones.
- 70 gr. de pasas de corinto.
- Sal y pimienta recién molida.

PREPARACIÓN

1 Ponga todos los ingredientes del paso 1 rállelos en velocidad máxima durante 30 segundos. Saque y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga en el mismo todos los ingredientes de la bechamel y programe 6 minutos, a 90 grados, velocidad 4. Saque y reserve.

3 Lave el vaso. Ponga el aceite del paso tercero y programe 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 2, incorpore los ajos y programe 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 4.

4 Ponga la mariposa en las cuchillas. Seque las espinacas con papel de cocina y échelas en el vaso. Programe 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

5 Al terminar el tiempo, eche las pasas y los piñones, la sal y la pimienta y programe 2 minutos, temperatura varoma, velocidad 1, después programe 4 minutos, a 100 grados, velocidad 1 y eche la bechamel con la máquina en marcha.

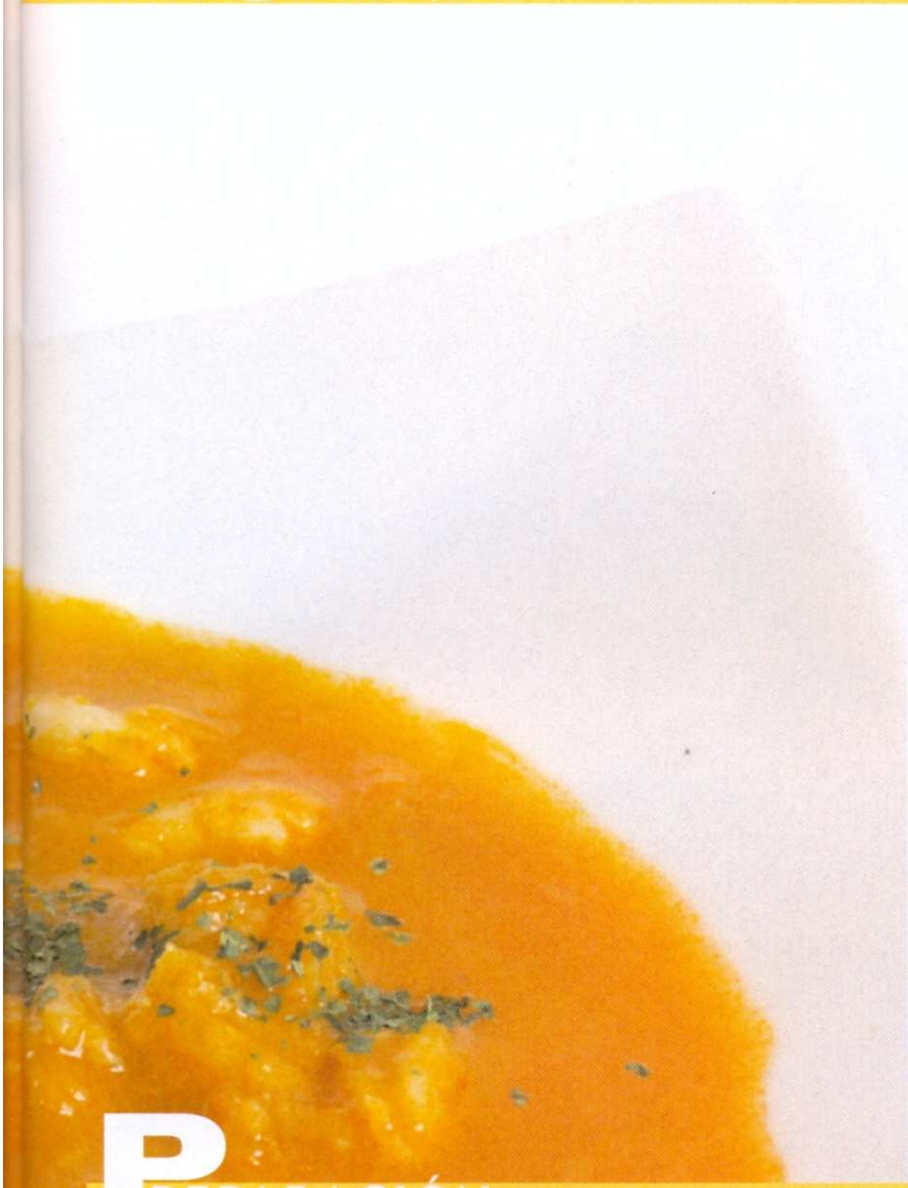
MONTAJE DEL PLATO: Vierta toda la mezcla del vaso en una bandeja grande o dos medianas, procurando que quede bien plano. Cubra con el rallado reservado y hornéelo a 180 grados unos 15 minutos. Por último, gratínelo hasta que esté dorado.

CREMA DE RAPE A LA A

EL RAPE

El rape es un pescado blanco que apenas tiene grasas, es rico en fósforo y yodo y tiene un alto valor dietético, ya que el 16% de su parte comestible son proteínas, aportando 70 calorías por cada cien gramos. Se recomienda en dietas hipocalóricas y aporta vitaminas B1, B2, B3 y B12, además de ácido fólico. Este pescado es muy digerible. Por su carne consistente y magra se suele utilizar como sustituto de la langosta. Debe consumirse muy fresco. Entre los más exquisitos está el rape negro, aunque también encontramos el rape blanco conocido por el nombre de "juliana". El rape es un pescado relativamente caro, ya que sólo se puede aprovechar un 40% de su cuerpo, teniendo mucha cabeza y poca carne. Aunque podemos encontrarlo durante todo el año, es en diciembre, enero, mayo y junio cuando más abunda.

ERICANA



INGREDIENTES

PASO 1°

- ✔ 30 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- ✔ 300 gr. de gambas (sólo cabezas, reservar los cuerpos).
- ✔ 30 gr. de coñac.
- ✔ 400 gr. de agua.

PASO 2°: PARA EL SOFRITO

- ✔ 3 dientes de ajo
- ✔ 300 gr. de cebollas.
- ✔ 70 gr. de aceite de oliva virgen extra. YBARRA
- ✔ 400 gr. de tomate triturado (un bote pequeño).

PASO 3°

- ✔ Una cucharadita de estragón seco, o una cucharadita de estragón fresco.
- ✔ 400 gr. de rape (limpio sin hueso ni piel) en trocitos.
- ✔ Sal.
- ✔ 500 gr. de agua, pimienta recién molida.

FINAL DE LA RECETA

- ✔ Los cuerpos reservados de las gambas.
- ✔ ½ cubilete de perejil troceadito con las tijeras.
- ✔ El agua que admita hasta llegar a los dos litros.

PREPARACIÓN

1 Si el rape tiene un hueso, póngalo en el vaso del Thermomix, con el agua del primer paso y cuézalo programando 7 minutos en temperatura varoma velocidad 1. Cuele y reserve.

2 Eche el aceite del paso primero en el vaso del Thermomix y programe 4 minutos temperatura varoma a velocidad 1 ½.

3 Añada las cabezas de las gambas y programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 ½. Incorpore rápidamente el coñac, apague la máquina unos segundos y, a continuación, añada el agua que teníamos reservada del paso primero y programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 4, saque y cuele por un colador fino. Resérvelo hasta el final.

4 Lave bien el vaso y la tapa; incorpore todos los ingredientes del sofrito y programe 7 minutos, a 100 grados, velocidad 4. Sobre el sofrito echamos lo reservado del primer paso, el rape en trocitos, la sal y la pimienta. Programe 10 minutos, a 100 grados, velocidad 1. Después triture 10 segundos en velocidad 4. Añada después el agua que necesite hasta llegar a los dos litros. Póngale unos minutos más para que hierva y añádale los cuerpos de las gambas troceaditos y el perejil. Rectifique el punto de sal y sírvala muy caliente.

Se puede hacer unos días antes, calentándolo después en la Thermomix a 100 grados y velocidad 1.

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

PARA EL SOFRITO

- 150 gr. de cebolla.
- 100 gr. de puerro (solo parte blanca).
- 2 dientes de ajo.
- 70 gr. de mantequilla.
- 30 gr. de aceite de oliva virgen extra. YBARRA

PARA EL RESTO

- 600 gr. de calabaza.
- 100 gr. de hojas verdes de lechuga.
- 800 gr. de agua.
- 1 cucharadita de cominos.
- Pimienta blanca.
- Sal.

PREPARACION

1 Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y programe 10 minutos a 100 grados en velocidad 4.

2 Abra y baje, con ayuda de la espátula, lo que haya quedado en las paredes.

3 Añada la calabaza, la sal, la lechuga y la mitad del agua. Triture unos segundos. Agregue el resto del agua y vuelva a triturar durante 1 minuto. A continuación, programe 30 minutos a 100 grados en velocidad 5. Pasados unos minutos, baje la velocidad a 4.

4 Añada agua al gusto y programe 5 minutos a 90 grados en velocidad 4.

5 Sírvala en tazas de consomé con tiritas de jamón serrano.

PANACHE DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 250 gr. de patatas troceadas en cuadraditos.
- 200 gr. de alcachofas cortadas en cuartos.
- 150 gr. de judías verdes.
- 150 gr. de calabacines sin pelar troceados en cuadraditos.
- 200 gr. de champiñones fileteados no muy finos.
- 150 gr. de espinacas.
- 150 gr. de coliflor.
- Sal y pimienta al gusto.
- 250 gr. de guisantes pequeños.
- 70 gr. de aceite de oliva virgen extra.

YBARRA

PREPARACIÓN

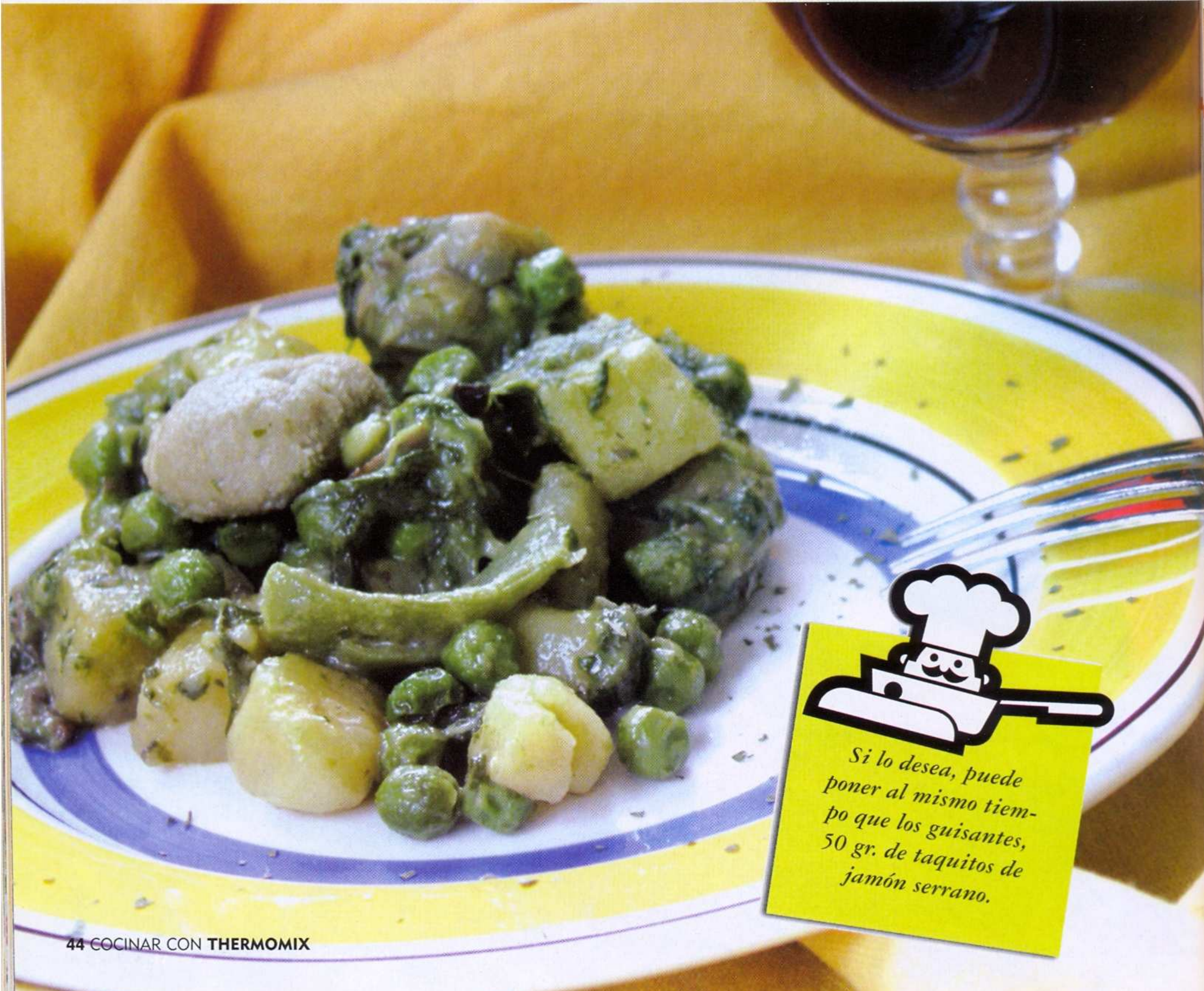
1 Si son congeladas, deje descongelar las verduras.

2 Ponga la mariposa en las cuchillas. Eche el aceite en el vaso y programe 4 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

3 Añada el resto de los ingredientes, excepto los guisantes y la coliflor. Programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Eche la coliflor ahora y programe otros 10 minutos a la misma temperatura y velocidad.

4 Cuando falten 3 minutos para acabar añada los guisantes a través del bocal. Rectifique la sazón, deje reposar dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina, hasta que deje de hervir y sirva.

CONSEJO: Si el calabacín es muy grande y tiene pepitas, retírelas.



Si lo desea, puede poner al mismo tiempo que los guisantes, 50 gr. de taquitos de jamón serrano.

ESPIRALES CON SALSA DE SOJA

primer plato

Si lo desea, puede poner Parmesano rallado y pimienta recién molida. Las verduras con el tiempo programado quedan al dente. Si le gustan más hechas, programe unos minutos más.

INGREDIENTES

- 100 gr. de salsa de soja.
- 50 gr. de agua.
- 1 diente de ajo.
- 150 gr. de zanahorias.
- 150 gr. de pimiento rojo cortado en tiras.
- 150 gr. de brotes de soja (pueden ser de bote o frescos).
- 150 gr. de champiñones laminados.
- Pimienta al gusto (se debe comprobar la sazón antes de incorporar la sal, pues la salsa de soja sala mucho).

PARA COCER LA PASTA

- 1 ½ litros de agua.
- Un chorrito de aceite.
- Sal.
- 500 gr. de espirales.

PREPARACIÓN

1 Ponga las zanahorias partidas en 3 trozos y el ajo en el vaso del Thermomix y programe 7 segundos en velocidad 3 ½. Saque y reserve

2 Coloque la mariposa en las cuchillas. Eche en el vaso la salsa de soja y el agua. Programe 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Añada a continuación todas las verduras menos los brotes de soja y programe 8 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 ½. Añada los brotes de soja y la pimienta, y programe 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Compruebe la sal y rectifique si es necesario. Saque y reserve..

3 Sin lavar el vaso, quite la mariposa y eche el agua para cocer las espirales con el aceite y la sal. Programe 11 minutos, a 100 grados, velocidad 1. Añada las espirales y programe el tiempo que indique el paquete, a 100 grados, velocidad 1.

4 Escurra la pasta en el recipiente varoma o en un colador grande. Sírvalos en una bandeja echándoles la salsa caliente por encima.

Podemos distinguir diferentes tipos de pasta según su elaboración y materia prima. En Italia, por ejemplo, se elaboran más de 300 tipos distintos de pasta aunque se pueden agrupar en cinco: la pasta seca, la enriquecida o fortificada, la pasta fresca, la integral y la rellena.

La pasta pertenece al grupo que debe aportar la mayoría de la energía necesaria para nuestro cuerpo en forma de hidratos de carbono. Se recomienda tomar de 7 a 12 porciones al día para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Normalmente, se aconseja que los hidratos de carbono supongan del 50% al 60% del total de calorías aportadas en la dieta. Si seguimos este tipo de recomendaciones nos sentiremos muy bien por dentro y, obviamente, por fuera.

Un poco de historia

Ubicar en una fecha o en un lugar concreto el surgimiento de la pasta es prácticamente imposible. Existen diversas hipótesis que pululan alrededor de este alimento, pero ninguna está totalmente demostrada. Una de estas hipótesis es la de Marco Polo. Según las personas que defienden esta postura, Marco Polo, en uno de sus viajes a China, trajo la pasta hasta Italia en el siglo XIII. Otros se inclinan por aquella suposición que asegura que la pasta fue introducida durante la Edad Media en Italia en el siglo XI gracias a los árabes. Si fuese cierta esta teoría, la primera sería descartada inmediatamente porque en aquella época aún no había nacido Marco Polo. En nuestro país no cabe duda de que los árabes fueron los encargados de traernos la pasta allá por el siglo XIII, tal y como lo demuestra un manuscrito árabe encontrado de aquella época donde se habla de los "fideos" (denominación que se le daba a la pasta en aquellos años). Parece ser que durante la Edad Media su consumo se popularizó en nuestro país, sobre todo, en la zona del Levante Español.

En la actualidad, una de las empresas más importantes del sector en España es Pastas

MÁS PASTA

TU MEJOR ALIADA

La pir mide alimentaria ubica a la pasta en el primer nivel, junto con el ma z, trigo, arroz, pan y cereales en general. Es esencial para el organismo y b sico para llevar una buena y saludable alimentaci n. Actualmente, existe una gran variedad de tipos de pasta y multitud de formas de prepararla. Quieres conocer todos los secretos de este alimento? Pues lee este art culo y te sorprender s.

■ **Por Carolina García**

Gallo. Su fundador, José Espona, habilitó en Rubí, Barcelona, una harinera en 1946 donde descubrió la receta original de la pasta basada en el trigo duro. Tras inaugurar una planta en Terrasa y otra en Carpio (Córdoba) sobre los años 50, Sémolas Espona (que es así como se llamaba Pastas Gallo en sus inicios), se convirtió en fabricante de pastas alimenticias con un pastificio en Córdoba y luego otro en Granollers. La compañía se ha extendido por toda España y ha apostado por otros productos como los alimentos funcionales y la pasta fresca. En la actualidad el Grupo Gallo se ha consolidado como líder del mercado de pasta, y así lo avalan sus 25 años de experiencia.

Una fuente de energia

La pasta más simple está elaborada con harina de trigos duros y agua, y contiene entre

COCCIÓN "AL DENTE"

Para conseguir una pasta "al dente" los grandes cocineros recomiendan cocer en agua hirviendo la pasta, aunque recuerda que la proporción ideal es echar por cada 100 gramos de alimento, un litro de agua. Verteremos al agua de cocción un chorro de aceite de oliva y cuando rompa a hervir, un poco de sal. La pasta hay que echarla en el agua cuando esta alcance el punto de ebullición y, a continuación, removeremos de vez en cuando para que no se pegue. Se considera que la pasta está "al dente" cuando está cocida en su exterior, pero en el interior queda un pequeño hilo de pasta cruda. Posteriormente, se saca la pasta del agua hirviendo y se escurre; si se va a consumir inmediatamente no es necesario refrescar la pasta, pero si no es así, es recomendable pasarla por agua fría, escurrirla y añadirle un poco de aceite de oliva para que no se apelmace.

un 75 y 77% de hidratos de carbono, un 10% de agua, un 12% de proteínas, un 10% de minerales y un 1% de grasas. Algunos de los ingredientes opcionales que puede contener la pasta son huevos, verduras, leche, suplementos proteínicos y suplementos de vitaminas y minerales.

Podemos distinguir diferentes tipos de pasta según su elaboración y materia prima. En Italia, por ejemplo, se elaboran más de 300 tipos distintos de pasta aunque se pueden agrupar en cinco: la pasta seca, la enriquecida o fortificada, la pasta fresca, la integral y la rellena.

Beneficiosa para tu salud

Los beneficios de la pasta son indiscutibles, tal y como lo ha corroborado un estudio de la Dra. Riobó, especialista en endocrinología y nutrición de la Fundación Jiménez Díaz sobre las cualidades nutricionales de la pasta. Dicho estudio, denominado "Pasta Sana: papel de los carbohidratos y la pasta en la nutrición y la alimentación" recomienda que, de todas las ingestas semanales, cuatro o cinco de ellas incluya pasta.

La pasta es uno de los platos más completos y saludables que existen, esenciales para llevar una vida sana y equilibrada. Se recomienda, sobre todo, para aquellas personas que necesitan un aporte extra de energía (niños y adolescentes), para las personas mayores (ya que este alimento es fácil de digerir y asimilar), deportistas, para personas con problemas de sobrepeso u obesidad, diabéticos (porque el hidrato de carbono favorece el paso gradual de la glucosa a la sangre y mantiene sus niveles estables), para personas con niveles elevados de colesterol en sangre, etc. Otro de los beneficios de la pasta es que contribuye a prevenir el cáncer, sobre todo el colorectal, ya que detiene el crecimiento celular y ayuda a diferenciar y seleccionar las células dañadas para su posterior eliminación. Así mismo, aquellas pastas elaboradas con harinas de bajo grado de extracción (aquellas que tienen poca fibra) son recomendables para las personas que lleven una dieta baja en residuos, normalmente impuesta por el médico tras padecer un proceso diarreico o de gastroenteritis.

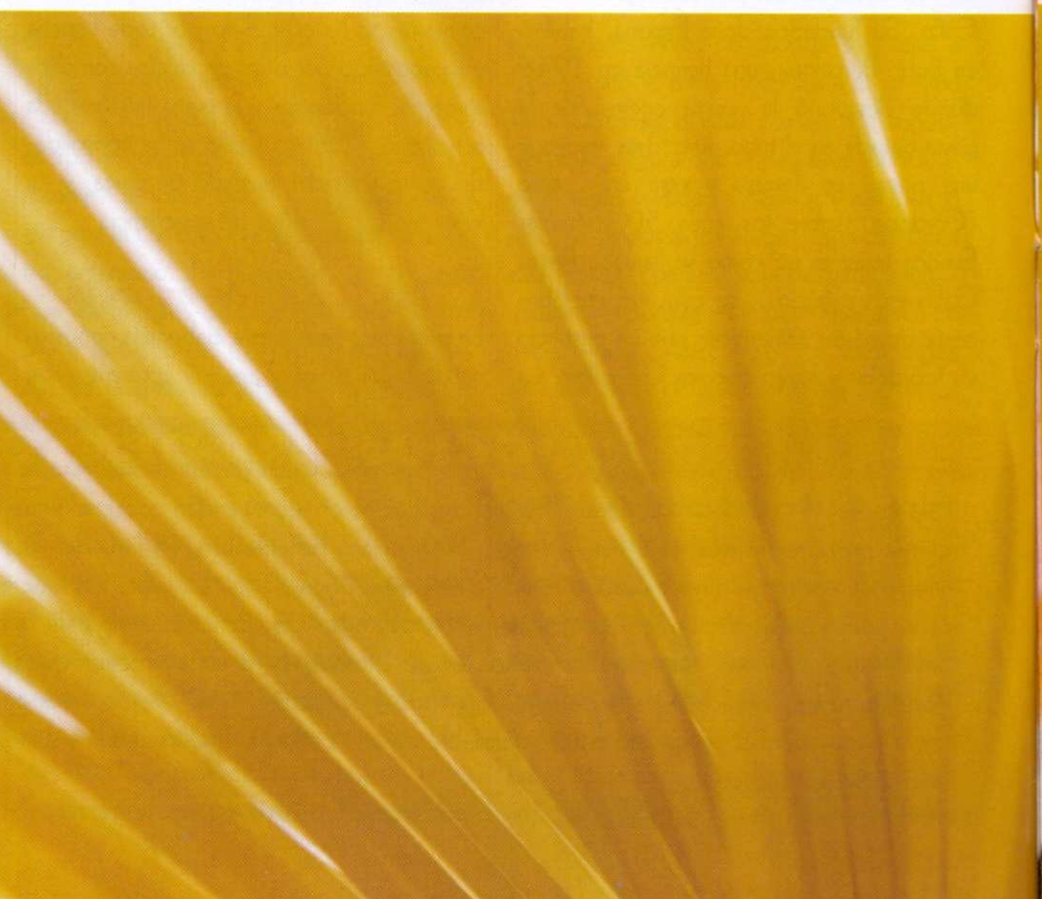
La pasta en tu cocina

La pasta puede elaborarse de múltiples formas y según los ingredientes que la acompañen podrá potenciar y mejorar las propiedades saludables de este alimento. Normalmente, se sirve con el clásico tomate aunque en los

¿LA PASTA ENGORDA?

Una de las eternas dudas que giran alrededor de la pasta es si ésta engorda. Muchos son los expertos que han descartado este falso tópico y demuestran los beneficios de dicho alimento. En primer lugar, hay que aclarar que unos 100 gramos de pasta aporta solamente unas 340 calorías, y que es rica en hidratos de carbono y no en grasas (que es la que provoca la obesidad). Los ingredientes que pueden acompañar a la pasta son múltiples, pero si son verduras convertirán este alimento en un plato ideal para personas diabéticas y obesas. También se recomienda la pasta integral por su bajo índice glucémico, y por su mayor contenido en fibra y en tiamina.

La Dra. Pilar Riobó ha elaborado un estudio denominado "Pasta Sana: papel de los carbohidratos y la pasta en la nutrición y la alimentación" y ha constatado que, normalmente, caemos en un gran error al meter en un mismo saco la pasta con los alimentos supuestamente ricos en carbohidratos como la bollería, pasteles y tartas. Riobó advirtió, en unas declaraciones a EFE, que "el consumo de pasta no tiene una relación directa con el aumento de peso" y que es ideal para dietas de adelgazamiento.



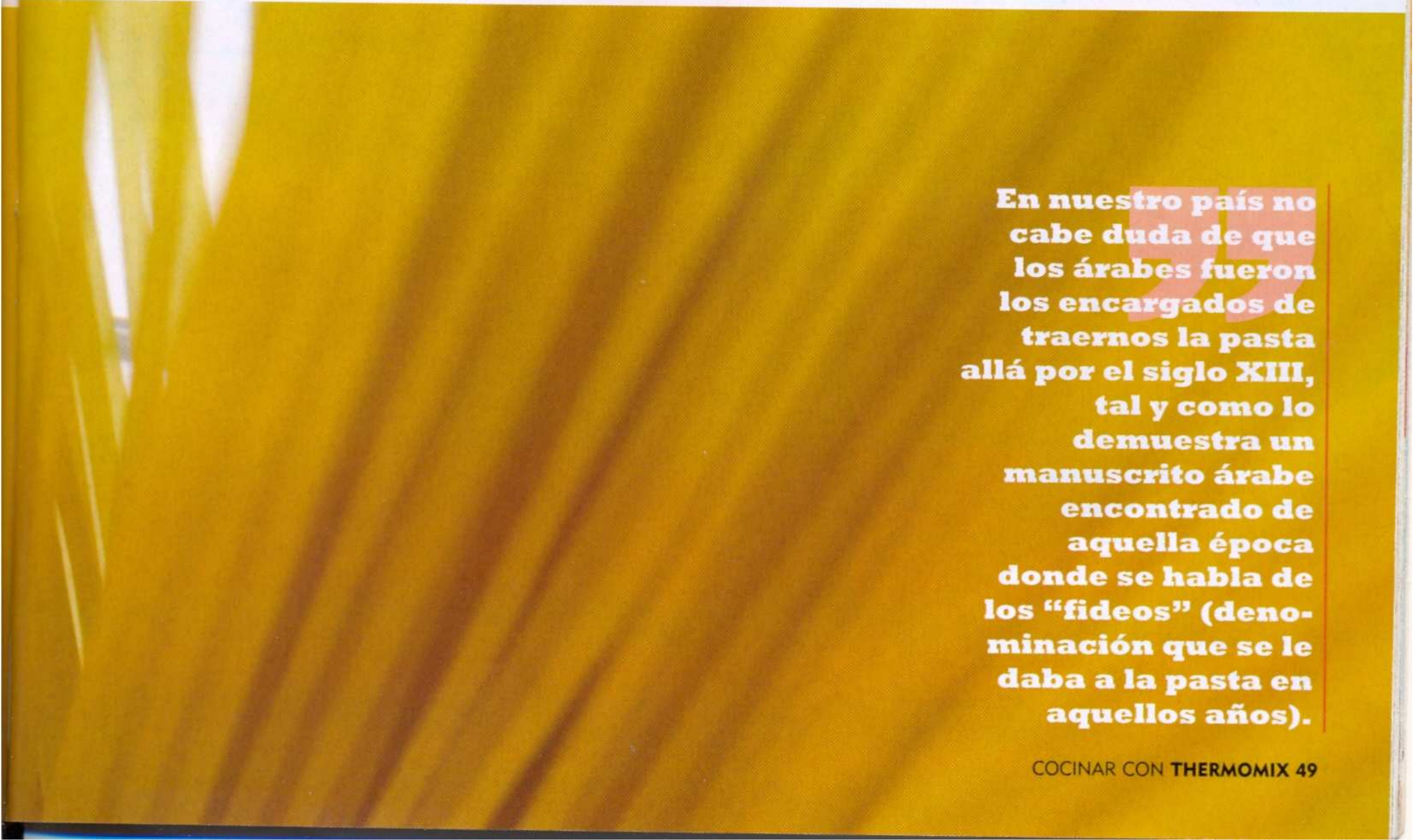
EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

El Grupo Gallo ofrece al consumidor una amplia gama de productos. Dentro de su "Línea Clásica" destacan aquellas variedades que se elaboran con agua y sémola de trigo duro. La "Gama de Pasta Compuesta" contiene sémola de trigo enriquecida con otros productos naturales como el huevo, las verduras o la carne. La nueva "Línea V o Pasta con Verduras" aporta grandes beneficios ya que contiene por cada kilo de pasta unos 400 gramos de verduras. También contiene una línea de "Pastas Frescas Rellenas" con carne, requesón y espinacas, cuatro quesos, setas y jamón, y su última novedad, la "Pasta Sin Gluten". Dicho producto está especialmente pensado para aquellas personas celíacas o con intolerancia a esta sustancia y está aprobado por la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España). Pastas Gallo también comercializa platos refrigerados a base de pasta, salsas para pasta, harinas, sémolas, pan rallado y cous-cous

últimos años grandes cocineros han innovado en su preparación. De este modo, podemos preparar la pasta en ensaladas, acompañarla de verduras, carne e incluso pescado. Cualquier ingrediente puede servir de acompañante a la pasta y convertirlo así en un plato imaginativo, original y, sobre todo, muy saludable. La leche, por ejemplo, aporta suavidad y sabor a este alimento y es ideal para preparar platos para los más pequeños.

En nuestra cocina podemos conservar la pasta perfectamente ya que, al ser un producto seco, no necesita de unas condiciones de conservación demasiado estrictas. Guardándola en un recipiente cerrado y protegiéndolo de la humedad puede conservarse durante meses. Las llamadas "pastas frescas" al contener un alto porcentaje de agua duran menos y hay que consumirlas a los pocos días de adquirirlas. Lo último en llegar a nuestro mercados son las pastas congeladas que pueden conservarse también por largo tiempo en el congelador de casa.

Como hemos visto, la pasta es uno de los alimentos más nutritivos y saludables que existen, y pueden elaborarse de múltiples formas. Se convierte en un plato ideal para personas de todas las edades, y gracias a marcas como Pastas Gallo podemos encontrarnos este producto de diversas formas en el mercado. Así que ya sabes, si deseas comer bien y saludablemente, apuesta por la pasta. No te defraudará.

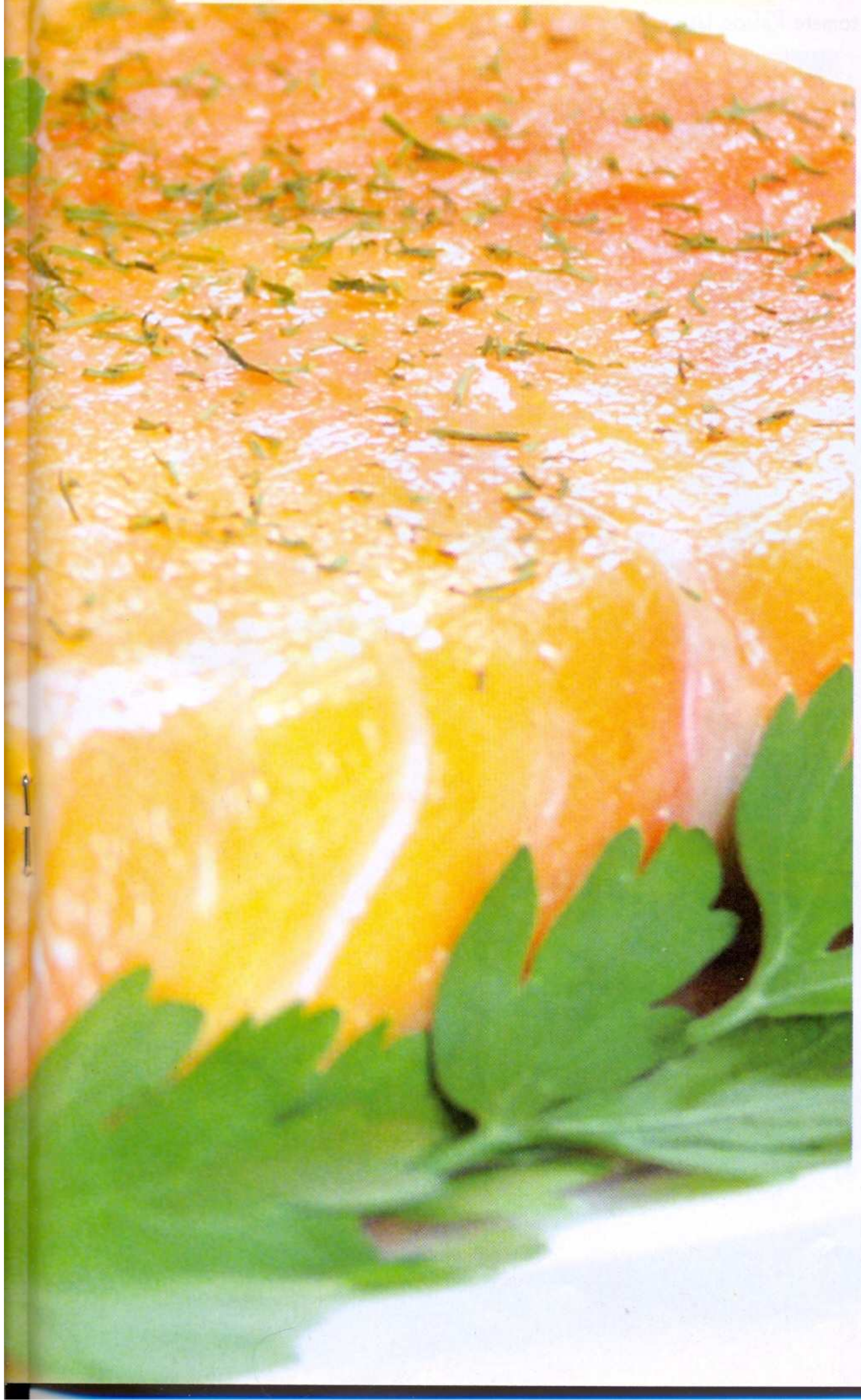


En nuestro país no cabe duda de que los árabes fueron los encargados de traernos la pasta allá por el siglo XIII, tal y como lo demuestra un manuscrito árabe encontrado de aquella época donde se habla de los "fideos" (denominación que se le daba a la pasta en aquellos años).

CANAPÉS DE AHUMADOS

LOS AHUMADOS

Puede decirse que los ahumados tienen su origen en la Prehistoria, ya que, tras el descubrimiento del fuego, las carnes y los pescados se secaban a la llama y quedaban cubiertos por el humo (proceso primitivo del ahumado). Antigüamente, el ahumado se utilizaba, junto con la salazón y el secado, como método de conserva. En la actualidad las técnicas de ahumado han avanzado mucho con el desarrollo de la tecnología del frío y del vacío.



INGREDIENTES

Para 6 personas

- 200 gr. de trucha o salmón ahumados. (cortado en láminas finas).
- 200 gr. de queso de untar.
- 70 gr. de agua.
- 3 hojas de gelatina..
- 2 cucharaditas de zumo de limón.
- 2 cucharaditas de eneldo seco o 2 ramitas de eneldo fresco.
- Pimienta blanca recién molida.
- Biscotes.

PREPARACIÓN

1 Ponga la gelatina en agua fría durante 2 ó 3 minutos para que se hidraten. Reserve.

2 Ponga en el vaso el agua, la pimienta, el zumo de limón y el eneldo, y programe 3 minutos, a 70 grados, velocidad 2.

3 Escurra bien la gelatina, añádala al vaso y mezcle durante 10 segundos en velocidad 3.

4 Incorpore el queso y vuelva a mezclar durante 12 segundos en velocidad 3.

5 Forre un molde rectangular de 4cm. de altura como máximo. Con un film transparente cubra todo con el salmón o la trucha (si no está muy fino, póngalo entre dos capas de film transparente y afínelo pasando el rodillo de masas por encima). A continuación, ponga encima la mitad de la mezcla del vaso. Cubra con otra capa de salmón. Distribuya sobre esta el resto de la mezcla y vuelva a cubrir con otra capa de salmón, tape con film transparente y métalo en el frigorífico para que coja cuerpo la gelatina.

6 Para servirlo, corte los ahumados en cuadraditos y luego sírvalos sobre los biscotes.

primer plato

PORRA

EL TOMATE

Fue introducido en España por Cristóbal Colón en el siglo XVI tras unos viajes a Perú de donde es originario. Los primeros tomates tenían un tamaño de avellana y su aspecto era similar a los frutos rojos de la belladona, planta tóxica, lo que hizo pensar que eran venenosos. El término tomate viene de la palabra azteca "tomatl" que significaba "fruta hinchada". En Italia se le denominó "mala aurea" (manzana de oro) y por su reputación de afrodisíaco llegó a denominarse "pomme d'amour" en francés, "pomodoro" en italiano y "love apple" en inglés.

Tiene diversas variedades, las más populares son: tomate en rama, tomate de pera, tomate canario, tomate cherry, tomate verde, tomate de Monserrat y tomate Raf de las vegas almerienses.

INGREDIENTES

- ✔ 4 huevos duros.
- ✔ 100 gr. de jamón serrano troceado.
- ✔ 2 dientes de ajo grandes.
- ✔ 1 kg. de tomates rojos y maduros.
- ✔ 1 cucharada de sal.
- ✔ 100 gr. aproximadamente de pan blanco tipo candeal, **nunca de molde.**
- ✔ 30 gr. de vinagre.
- ✔ 150 gr. de aceite de oliva virgen extra.

YBARRA

PREPARACIÓN

1 Ponga en el vaso los huevos duros y trocéelos 5 segundos en velocidad 3 ½. Viértalos en un cuenco y reserve.

2 Vierta el jamón en el vaso y dé 4 ó 5 golpes Turbo. Compruebe el tamaño y si lo desea más picadito, déle 3 ó 4 veces más. Reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga la máquina en velocidad 7 y deje caer los dientes de ajo por el bocal de la tapadera. Pare la máquina y agregue los tomates y la sal, y programe 2 minutos a velocidades 5-7-9 progresivas. Cuando estén bien triturados, añada el pan y el vinagre y mezcle durante 20 segundos a velocidades 6-8. Incline ligeramente el cubilete y deje caer el aceite en el vaso, poco a poco, hasta que termine de incorporar todo el aceite.

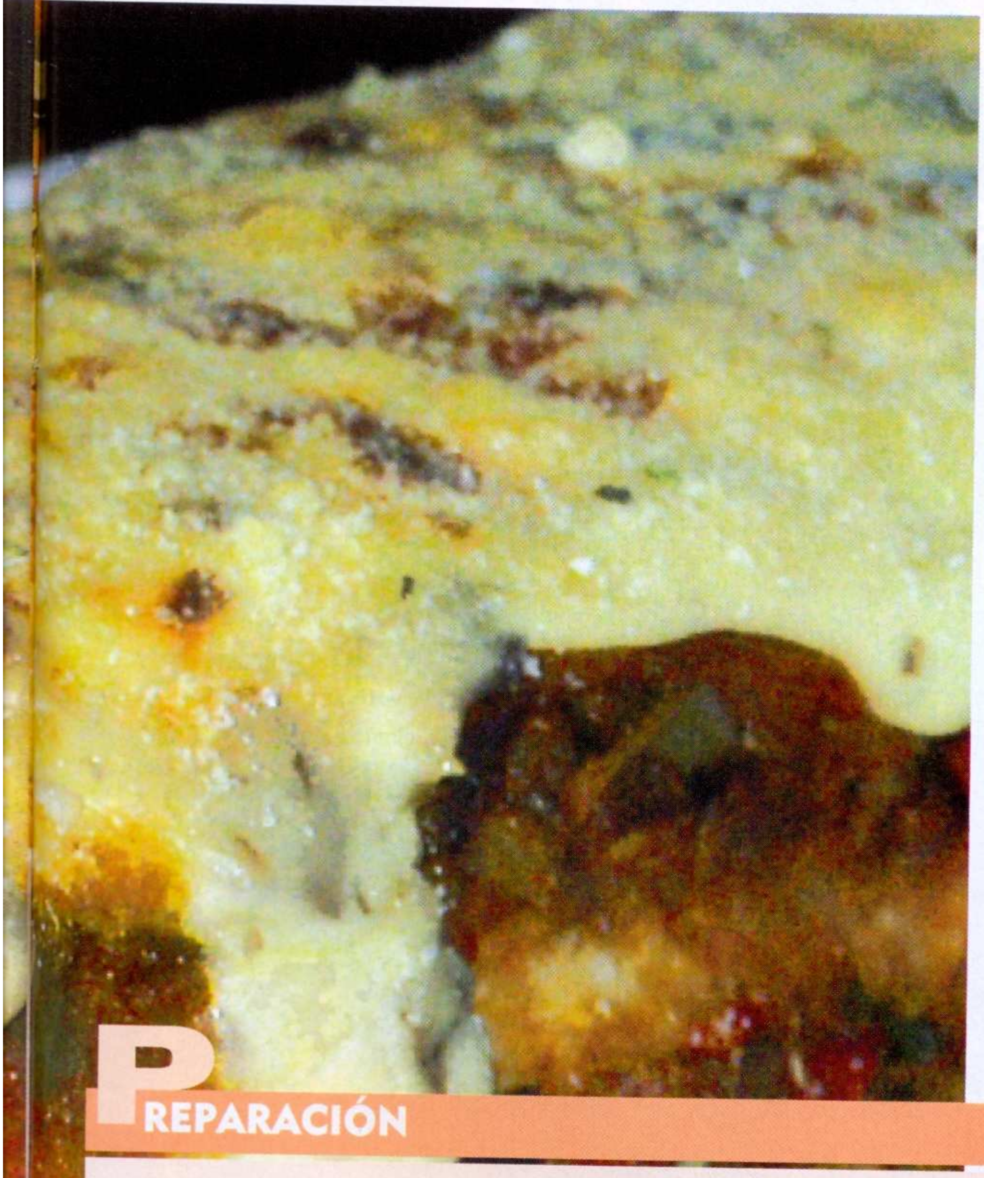
4 Por último, vierta la porra en una fuente e introdúzcala en el frigorífico, hasta el momento de servir. Unos minutos antes, adorne la superficie con el jamón serrano y los huevos picados. Sírvalo muy frío.

PASTEL DE PISTO

segundo plato

LA BERENJENA

La berenjena es una planta procedente de la India. Su fruto, de color morado por fuera y blanco amarillento por dentro, es lo que nos comemos. Inicialmente esta parte comestible tenía muy mala reputación, ya que consideraban que producía locura. Sin embargo, nada más lejos; la berenjena es uno de los alimentos más adecuados para mejorar la circulación. Su consumo reduce el colesterol e inhibe el crecimiento de las células cancerosas en el estómago. Resulta muy útil comer esta fruta cuando hemos ingerido una comida abundante en grasas, como carnes o quesos, porque sirve de desengrasante. Como la mayoría de frutas y verduras, su contenido en agua es muy alto, más del 90% y son muy pocas sus calorías, por lo que es muy adecuado consumirla en dietas de adelgazamiento. Su consumo aporta minerales, como el fósforo, potasio, sodio, hierro o calcio. Posee menos vitaminas que otros vegetales.



INGREDIENTES

- 150 gr. de cebollas.
- 130 gr. de berenjenas sin pelar.
- 130 gr. de calabacines sin pelar.
- 80 gr. de pimientos verdes.
- 80 gr. de pimientos rojos.
- 250 gr. de tomate triturado.
- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra. YBARRA
- Sal

INGREDIENTES (Para el varoma)

- 4 huevos envueltos en papel film. Albal
- 200 gr. de champiñones laminados y lavados.

INGREDIENTES (Bechamel)

- 40 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 200 gr. de los champiñones que hemos hecho en el varoma.
- 40 gr. de harina. HARIMSA
- 400 gr. de leche.
- 1 cucharada de parmesano rallado.
- Sal, pimienta y nuez moscada.

INGREDIENTES (Bechamel)

- 40 gr. de queso parmesano rallado.
- 9 rebanadas de pan de molde sin corteza.

PREPARACIÓN

1 Ponga los huevos y los champiñones en el recipiente varoma. Reserve.

PREPARACIÓN DEL PISTO

1 Trocee en dos veces las verduras partidas en trozos regulares, programe 3 segundos, velocidad 3 ½. Saque y reserve.

2 Ponga la mariposa en las cuchillas. Eche todas las verduras troceadas y el aceite en el vaso. Programe 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

3 Añada el tomate y los condimentos. Coloque el varoma reservado con los huevos y champiñón, sobre la tapadera y programe 25 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Cuando termine retire los champiñones y guárdelos para cuando haga la bechamel. Pele los huevos y resérvelos para montar el pastel.

4 Saque todo lo del vaso y reserve.

PREPARACIÓN BECHAMEL

1 Sin lavar el vaso ponga el aceite y los champiñones y programe 2 minutos, a 100 grados, velocidad 1. Añada la harina y programe 1 minuto, a 100 grados, velocidad 1 ½. Agregue la leche y el queso. Sazone y programe 5 minutos, a 100 grados, velocidad 1 ½.

MONTAJE DEL PASTEL

1 Forre un molde de plumcake de Albal, de litro y medio, con papel film, ponga 3 rebanadas de pan de molde sin corteza, eche la mitad del pisto, cubra con rodajas de los huevos duros reservados y repita esta misma operación, terminando con las rebanadas de pan.

2 Tápelo con el papel y prénselo con algo de peso. Métalo en el frigorífico.

3 Desmóldelo en el momento de servir en una bandeja para horno. Cúbralo con la bechamel y espolvoréelo con el queso rallado. Gratínelo hasta que esté dorado.

segundo plato

RISSOTO AL PARMESANO CON SETAS

INGREDIENTES

INGREDIENTES (Para el sofrito)

- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 150 gr. de cebolletas o cebolla.
- 100 gr. de calabaza.
- 2 dientes de ajo.

YBARRA

INGREDIENTES (Para el resto)

- 100 gr. de queso parmesano.
- 50 gr. de mantequilla
- 250 gr. de setas frescas troceadas.
- 350 gr. de arroz.
- 1 bote de 400 gr. de leche de coco (no dulce).
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de curry o al gusto.
- 600 gr. de agua.

PREPARACIÓN

1 Ralle el parmesano. Saque y reserve.

2 Ponga los ingredientes del sofrito en el vaso. Trocee durante 10 segundos en velocidad 3 y ½ y programe, a continuación, 5 minutos, a 100 grados, velocidad 1.

3 Ponga la mariposa en las cuchillas. Añada las setas y programe 5 minutos, a 100 grados, velocidad 1.

4 Agregue el arroz y rehogue durante 3 minutos a 100 grados, velocidad 1.

5 Cuando termine el tiempo, eche el resto de los ingredientes, excepto el queso rallado y la mantequilla. Programe 15 minutos, a 100 grados, velocidad 1.

6 Acabado del tiempo, déjelo en el vaso durante 1 minuto para que repose.

7 En una fuente de servir, ponga el queso rallado y la mantequilla en trocitos. Vierta encima el arroz, envuelva bien y sirva.

El arroz mejora patologías como la hipertensión y la hipercolesterolemia, ayuda a reducir los niveles de colesterol sanguíneo, tiene efectos cicatrizantes y previene la osteoporosis. Es ideal para recuperar la mucosa intestinal tras una gastroenteritis, para celiacos (intolerancia al gluten) y como alimento energético. Las personas con sobrepeso, obesidad y diabetes deben consumirlo moderadamente.

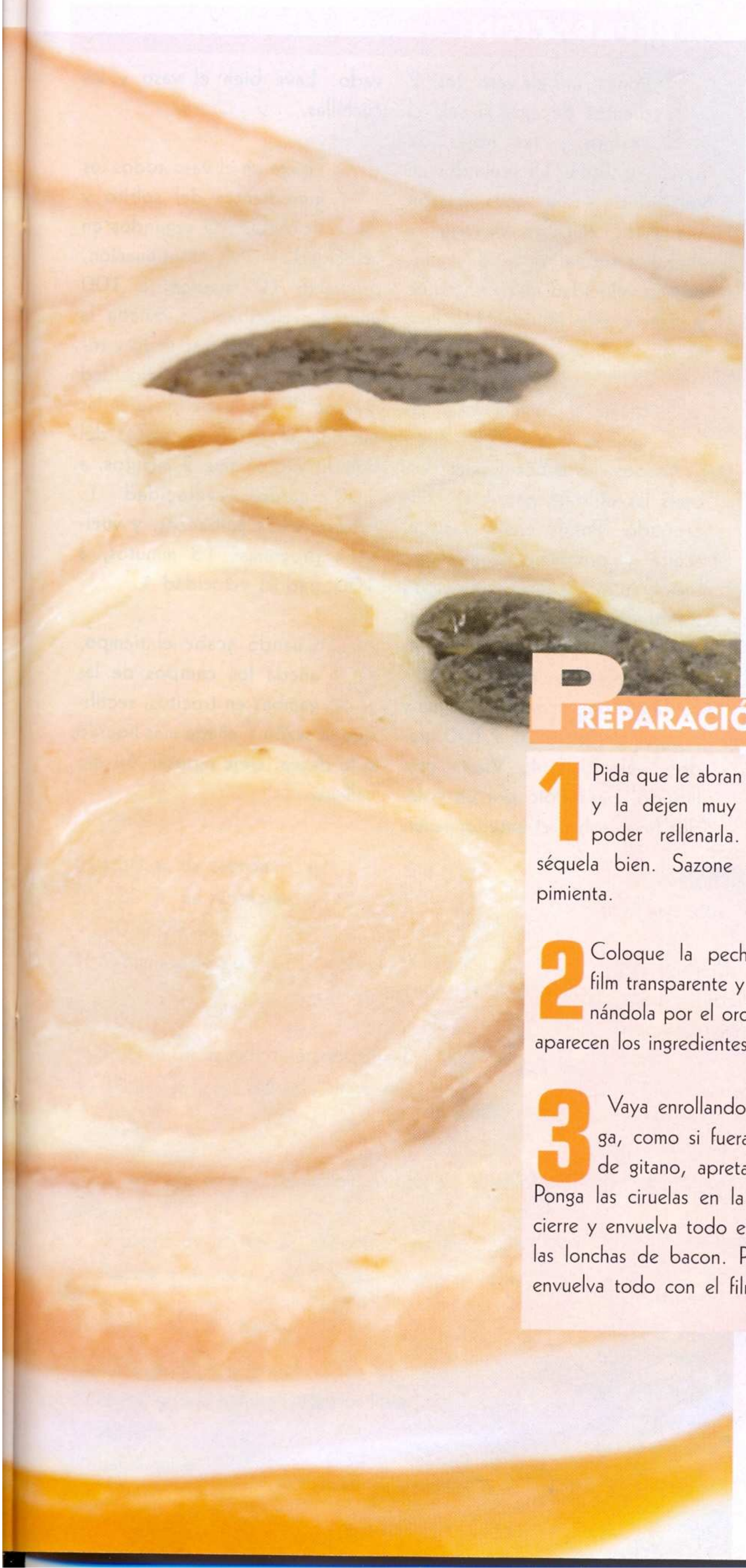
PECHUGA DE PAVO REL

EL PAVO

Los conquistadores españoles llamaron al pavo "gallina de las Indias", aunque provenía de México. Viajó a Europa en el siglo XVI a través de los jesuitas. El pavo se convirtió en esos años en un símbolo de la exquisitez de la gastronomía que se reservaba a la monarquía y a la alta sociedad. Actualmente se consume, sobre todo, en comidas y cenas navideñas; en EE.UU se consume el Día de Acción de Gracias (último jueves de noviembre). Existen distintos tipos de pavo como el pavo común, el pavo doméstico y el pavo silvestre o salvaje (este último más sabroso y con menos carne que los anteriores). Para conservarlo nada mejor que introducir la carne en el frigorífico o en el congelador.

IMPORTANTE:
Levante la tapa del recipiente varoma con cuidado y deslícelo sobre ella.

LENA AL VAPOR



INGREDIENTES

- Una pechuga de pavo.
- Sal y pimienta.
- 100 gr. de jamón ibérico muy finito.
- 140 gr. de jamón de york muy finito.
- 140 gr. de queso en lonchas finitas.
- 140 gr. de ciruelas pasas sin hueso.
- 140 gr. de bacon en lonchas finitas.
- 100 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 30 gr. de vinagre de Jerez.
- 200 gr. de cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de orégano.
- 1 cucharadita de comino en polvo.
- 1 cucharadita de pimienta.
- 100 gr. de agua.
- 50 gr. de mostaza.
- 200 gr. de ketchup.
- 30 gr. de azúcar.
- 1 bote de Coca-Cola (que no sea light)
- Sal.

PREPARACIÓN

1 Pida que le abran la pechuga y la dejen muy finita para poder rellenarla. Lávela y séquela bien. Sazone con sal y pimienta.

2 Coloque la pechuga sobre film transparente y vaya rellenándola por el orden en que aparecen los ingredientes.

3 Vaya enrollando la pechuga, como si fuera un brazo de gitano, apretando bien. Ponga las ciruelas en la parte del cierre y envuelva todo el rollo con las lonchas de bacon. Por último, envuelva todo con el film transparente apretando muy bien. Pinche el rollo con una brocheta por ambos lados y colóquelo en el recipiente varoma.

4 Vierta en el vaso todos los ingredientes y triture 30 segundos en velocidad 7 a 9. A continuación, coloque la pechuga dentro del recipiente varoma y programe 40 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

5 Deje enfriar el pavo antes de cortarlo y sirva con la salsa.

segundo plato

GUISO DE MAR

INGREDIENTES

Para el caldo de pescado

- 300 gr. de gambas o langostinos congelados.
- 20 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 400 gr. de agua.

Y YBARRA

Para el sofrito

- 40 gr. de aceite de oliva.
- 100 gr de pimiento rojo.
- 100 gr. de pimiento verde.
- 100 gr. de cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 200 gr. de tomate natural triturado.

Para el resto

- 2 dientes de ajo.
- 1 cubilete lleno de hojas de perejil.
- 800 gr. de garbanzos cocidos.
- 200 gr. de agua.
- Sal a gusto.
- Unas hebras de azafrán.

PREPARACIÓN

1 Ponga en el vaso los 2 dientes de ajo, la sal, el azafrán y las hojas de perejil, y triture 15 segundos en velocidad 4, a continuación añada los 200 gr. de agua y vuelva a triturar otros 6 segundos en velocidad máxima. Saque y reserve este líquido. No lave el vaso.

2 Haga el fumet. Pele las gambas y reserve los cuerpos, las cabezas y las cáscaras las utilizará para este concentrado. Ponga en el vaso el aceite y programe 2 minutos, temperatura varoma, velocidad 2. Añada las cáscaras y cabezas y programe 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. A continuación, incorpore el agua y programe 4 minutos, a 100 grados, velocidad 4. Vierta este líquido, pasándolo por un colador fino, sobre el anterior reservado. Lave bien el vaso y las cuchillas.

3 Ponga en el vaso todos los ingredientes del sofrito y trocéelos 10 segundos en velocidad 4. A continuación, programe 10 minutos, a 100 grados, velocidad 2. Añada la mitad del líquido reservado y triture 30 segundos en velocidad máxima. Ponga la mariposa en las cuchillas, añada el resto del líquido y programe 5 minutos, a 100 grados, velocidad 1. Incorpore los garbanzos, y vuelva a programar 15 minutos, a 100 grados, velocidad 1.

4 Cuando acabe el tiempo, añada los cuerpos de las gambas en trocitos, rectifique la sazón y añada más líquido si lo desea. Deje reposar. Sírvalo caliente.

RAGOUT DE TERNERA

segundo plato

INGREDIENTES

PASO 1°

- ✔ 250 gr. de cebolla.
- ✔ 200 gr. de zanahorias.
- ✔ 50 gr. de apio.
- ✔ 2 dientes de ajo.

PASO 2°

- ✔ 250 gr. de tomate triturado natural.
- ✔ 70 gr. de aceite de oliva virgen extra. YBARRA

PASO 3°

- ✔ 1 kilo de ternera (morcillo) partida en cuadraditos pequeños.
- ✔ 1 barrita de 25 gr. de chocolate postres Nestlé
- ✔ Piel de 1 naranaja y de 1 limón rallados en hilos.

PASO 4°

- ✔ 250 gr. de vino blanco.
- ✔ Agua, la que admita hasta dos litros.
- ✔ Pimienta.
- ✔ Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1 Trocee los ingredientes del paso primero, a velocidad 3 ½, durante 6 segundos.

2 Ponga la mariposa en las cuchillas, eche los ingredientes del paso 2 y programe 10 minutos, a 100 grados, velocidad 1. Añada todo lo del paso tercero y programe 1 minuto, a 100 grados, velocidad 1.

3 Incorpore los ingredientes del paso cuarto y programe de 50 a 60 minutos, temperatura varoma, velocidad 1 (compruebe la dureza de la carne). Una vez acabado el tiempo, se aconseja añadir un poco de agua si la salsa resulta muy espesa.

4 Sirva con arroz blanco o al gusto.

NOTA: El tiempo dependerá de la carne y su posible dureza

segundo plato

ASADILLO MANCHEGO

INGREDIENTES

- 1 kilo y medio de pimientos rojos grandes de asar.
- 4 huevos.
- Film transparente. Albal
- 600 gr. de tomate natural triturado.
- 30 gr. de azúcar.
- 5 dientes de ajo.
- 1 cucharada de cominos en grano.
- Sal.
- 100 gr. de aceite de oliva virgen extra. YBARRA

El tomate es un alimento poco energético (contiene 95% de agua) ya que dos de ellos sólo aportan 22 calorías. Contiene cerca de un 4% de hidratos de carbono y suele considerarse una fruta-hortaliza porque contiene mayor cantidad de azúcares simples que otras verduras. Además, es rico en potasio y magnesio y en vitaminas B1, B2, B5 y C. Gracias a estas vitaminas y minerales, el tomate es un alimento depurativo, muy eficaz para el estreñimiento. A pesar de ello, no es recomendable para personas con estómagos delicados.

PREPARACIÓN

1 Limpie los pimientos y pártalos en 4 ó 5 trozos, a lo largo. Pélelos con un pelapatatas en crudo y, a continuación, haga tiras con una tijera y colóquelas en el recipiente varoma.

2 Envuélvalos en film transparente y póngalos en el recipiente junto con los pimientos. Reserve todo.

3 Ponga en el vaso el tomate y el azúcar, y programe 30 minutos, temperatura varoma, 2 ½, colocando el recipiente varoma, bien cubierto, sobre la tapadera.

4 Retire el recipiente varoma y añada al vaso los ajos, el comino y la sal. Tritúrelo durante 1 minuto en velocidad 6. Coloque la mariposa en las cuchillas e incorpore al vaso los pimientos del recipiente varoma. Programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

5 Añada el aceite y mezcle 10 segundos en velocidad 1. Rectifique la sazón. Eche todo en una fuente, colocando encima los huevos cocidos partidos en cuartos. Sirva.

FOCACCIA DE CEBOLLETAS

INGREDIENTES

MASA

- 100 gr. de leche.
- 100 gr. de agua.
- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita (de café) de sal.
- 10 gr. de levadura prensada.
- 400 gr. de harina de fuerza.

RELLENO

- 100 gr. de aceite.
- 250 gr. de cebolletas frescas.
- 50 gr. de agua.
- 1/2 cucharadita (de postre) de sal gorda.
- Una pizca de pimienta (una vuelta de molinillo basta)

PREPARACIÓN

1 Vierta los líquidos y la sal en el vaso y programe 1 minuto, a 40 grados, velocidad 2. Añada la levadura y la harina, mezcle unos segundos en velocidad 6 y programe 1 minuto a velocidad espiga.

2 Deje reposar la masa en una bolsa de plástico hasta que crezca un poco.

A continuación, extiéndala en una bandeja de horno bien engrasada con aceite. Reserve.

3 Precaliente el horno. Ponga en el vaso todos los ingredientes y trocee 3 segundos en velocidad 3 ½. Vierta el preparado sobre la masa y presione con la yema de los dedos por toda la superficie. Espolvoree con pimienta recién molida y deje que doble su volumen. Hornee a 220 grados durante 25 ó 30 minutos.

LA CEBOLLETA

La cebolleta es una especie diferente de la cebolla. Tiene pequeñas cantidades de hidratos de carbono, proteínas y muy pocos lípidos. Su aspecto es muy parecido al del puerro y su sabor es más dulce y suave que la cebolla, por lo que suele utilizarse cruda en ensaladas. Es una importante fuente de potasio y pequeñas cantidades de vitaminas A, B3, ácido fólico, hierro, cinc y fósforo. Su uso se remonta a tiempos prehistóricos siendo su origen asiático. La encontramos en muchísimas recetas de cocina oriental. Sobre todo en Japón y China es uno de los vegetales más utilizados a la hora de cocinar, cultivándose desde hace más de dos mil años. La temporada de la cebolleta es en primavera y verano. A la hora de la compra, lo mejor es elegir las de hojas frescas, color verde intenso y que desprendan un olor agradable. Además de en ensalada, se suele utilizar en diferentes platos. Es muy acertado utilizarla en vinagretas, mayonesas y salsas, ya que las aromatiza. Si la vamos a cocer, y no queremos que pierda su sabor, es conveniente añadirla al final del proceso. Son deliciosas en vinagre, en aceite, agridulces y encurtidas. Otra de sus propiedades es su importante efecto diurético.

PIQUILLOS RELLENOS

DE BRANDADA DE BACALAO

INGREDIENTES

- 24 ó 28 pimientos del piquillo para rellenar.
- Brandada de bacalao.

PARA LA SALSA DE TINTA

Sofrito:

- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra
- 200 gr. de cebolla.
- 1 dientes de ajo pequeños.
- 100 gr. de pimientos verdes.
- 100 gr. de tomate triturado.

Resto:

- 4 bolsitas de tinta.
- Sal.
- 100 gr. de vino blanco.
- Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1 Haga la brandada de bacalao siguiendo la receta que se facilita al final. Saque y reserve

2 Sin lavar el vaso, ponga los ingredientes del sofrito y programe 10 segundos en velocidad 4 para trocearlo un poco. Programe 10 minutos, a 100 grados en velocidad 2.

3 Añada el resto de los ingredientes y programe 5 minutos, a 100 grados, velocidad 4.

4 Puede agregar un poco de agua si lo cree oportuno. Rectifique la sal.

5 Rellene los pimientos con la brandada ayudándose con una cucharilla.

6 Los puede servir con un poco de arroz blanco.

Antes de sacar la salsa del vaso vea si ha quedado bien triturado todo, de no ser así, programe 1 minuto en velocidad 6.

PARA LA BRANDADA DE BACALAO

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de bacalao puesto en remojo el día anterior.
- 200 g. (2 cubiletes) de aceite.
- 100 g. (1 cubilete) de leche.
- 1 diente de ajo.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

1 Vierta el bacalao desalado en una cazuela, cúbralo con agua fría y ponga al fuego unos minutos hasta que rompa a hervir. Escúrralo bien, quite las pieles y espinas y reserve.

2 A continuación, ponga el aceite en el vaso y programe 5 minutos, temperatura 100°c, velocidad 1.

3 Agregue al vaso el diente de ajo, con la máquina en marcha y programe de nuevo 3 minutos, temperatura 100°c, velocidad 5.

4 Seguidamente, programe velocidad 6 y vaya echando en el vaso, poco a poco y alternando, el bacalao y la leche, teniendo la precaución de que cada vez que añada leche poner el cubilete, para evitar que ésta salpique. Cuando haya terminado con ambos ingredientes, ayúdese de la espátula para remover, hasta obtener una pasta con una consistencia homogénea, y aumente la velocidad a 8.

NO TODAS SON IGUALES

APRENDE A DIFERENCIAR LOS TIPOS DE HARINA SEGÚN SU FUERZA

■ Por Carolina García
Imágenes: Harimsa

La harina es un producto muy usual en cualquier cocina. La utilizamos para rebozar, espesar salsas y preparar postres, y es el ingrediente básico en la elaboración del pan. Aunque parezca que no tiene demasiados secretos, la harina guarda dentro de sí muchos enigmas porque, como bien dice el título de este artículo, "no todas son iguales" y explicaremos a continuación por qué.

El resultado de la molienda del trigo es la harina, aunque también puede obtenerse de otras semillas como el maíz, el arroz y de algunos tubérculos y legumbres. Independientemente de su procedencia podemos diferenciar distintos tipos de harinas según la fuerza; un concepto bastante importante que los consumidores no tenemos en cuenta.

La fuerza en la harina

Lo que diferencia una harina de fuerza de una floja es su propia naturaleza o genética, es decir, las harinas de fuerza o gran fuerza provienen de granos de trigo duro. Estas últimas también se las conoce como harinas de trigo de primavera porque es la época donde se siembra este tipo de trigo. En cambio, las llamadas harinas flojas, son conocidas como harinas de trigo de invierno o harinas candeales, ya que proceden de trigo blando cuya época de siembra es el invierno. Las diferencias entre estos tipos de harinas no implican que una sea mejor que la otra, simplemente que cada cual se utiliza para distintos fines. Incluso, en algunas ocasiones, necesitaremos una mezcla de las dos, como ocurre en el caso del hojaldre.

Ambos tipos de harinas comparten propiedades, aunque las harinas de fuerza, a diferencia de las flojas, contiene un mayor contenido en proteína y una mayor capacidad de absorción de líquidos. Como característica primordial destaca su tenacidad o resistencia al estirado (de ahí, precisamente, el nombre de "fuerza"). Por el contrario, las harinas flojas se caracterizan por ser menos consistentes que las de fuerza, aunque poseen mayor extensibilidad (es decir, admitirán una mayor longitud de estirado sin llegar a romperse).

¿Para qué sirven una y otra?

Obviamente, la respuesta a esta pregunta es sencilla, ambas se utilizan en la cocina para elaborar multitud de recetas. Pero, y como ya indicamos anteriormente, cada una tiene una serie de aplicaciones distintas. Por ejemplo, las harinas de fuerza suelen utilizarse en masas que contienen elevados porcentajes de azúcares y grasas o fibras integrales, dado que al ser ricas en gluten contrarestan dichos ingredientes y aseguran una buena fermentación y una adecuada respuesta en el horno. Por ello, se utilizan para hacer bollos, hojaldres, croissants, roscón de reyes, pan integral o de fibra, etc. En cambio, las harinas flojas se utilizan para aquellas masas con fermentaciones cortas (por ejemplo, masa de pizza), masas sin levadura (tartaletas, galletas o pasta flora) y masas para bizcocho, magdalenas o cocas, que esponjan en el horno gracias al impulsor de masas (levadura química en polvo).

Tipos

La harina, en general, contiene hidratos de carbono, proteínas, hierro, calcio, vitaminas del grupo B y fibra. Existen multitud de clasificaciones de

HARIMSA, DESDE 1896

Más de 100 años avalan la trayectoria profesional de Harimsa, una de las marcas de harina más especializadas en su sector. Es la tercera harinera que forma parte del Grupo Serrano y a través de la marca **Unipán** ha ampliado su gama de productos a harinas especializadas (para elaborar pan de chapata, croissant, bizcocho, baguette, etc.). Harimsa ofrece a los consumidores desde harinas tradicionales y empaquetadas para uso doméstico, hasta harinas especiales, preparadas y especializadas para la alimentación infantil. Su principal objetivo es "conseguir que sus productos cumplan todas las expectativas de quienes los compran y consumen. Gracias a una buena inversión en el desarrollo de la industria alimenticia y compartir nuevas ideas con sus clientes, Harimsa ha conseguido posicionarse en uno de los puestos de liderazgos del sector, por su calidad e innovación.

Recuerda que los productos Harimsan pueden adquirirse en el Corte Inglés y que su página oficial es **http://www.harimsa.es,** pudiendo ponerse en contacto con ellos a través de su correo electrónico: **sugerencias@harimsa.es**

UN POCO DE HISTORIA

¿Sabías que el primer molino de trigo fue la propia mandíbula de los habitantes de la Prehistoria?
Posteriormente, el método fue cambiando y comenzaron a machacar los granos con un mazo sobre una piedra. Ya en el siglo IV a.C. los pobladores del Medio Oriente crearon una especie de mortero gigante en el que se molía el trigo inmediatamente después de ser cosechado. A ellos, se les considera los primeros productores de harina. El proceso se perfeccionó, en el siglo I a.C, en el Imperio Romano. Fue en esta época donde se inventó el sistema de molienda por medio de fricción de dos piedras cónicas, que giraban una sobre la otra movidas por esclavos. Entre los siglos I y V d.C se inventó en Roma la rueda de agua, que aprovechaba la fuerza de los ríos para moler el grano. En el siglo XV aparecieron los molinos de viento que molían el grano gracias a un sistema de fricción entre piedras movidas por el viento. La revolución tecnológica acaecida entre los siglos XIX y XX revolucionaron la industria de la molinería, y la producción en general de la harina.

harinas, aunque según la parte del grano que se muela podemos diferenciar entre la harina de trigo integral (ideal para productos de panificación y repostería), harina de alta extracción (es la más resistente que la fina y se utiliza para preparar pizzas y pastas), harina de gluten (está compuesta por gluten seco y se emplea como mejorador para enriquecer una harina pobre en gluten) y harina de Graham (una harina integral con un porcentaje más alto de salvado que de trigo).
También podemos distinguir la harina de centeno, que es la más utilizada en la panificación después de la de trigo, la harina de maíz cuyo cereal es el que contiene más almidón, harina de arroz que al contener menos cantidad de gluten y almidón que la de trigo es mucho más ligera, y la harina de soja, que al carecer de gluten puede ser consumida por aquellas personas que no toleran esta sustancia (los celíacos). Otros tipos, son las harinas de avena y mijo.

Los celíacos y su problemática

Uno de cada cien españoles son celíacos, es decir, sufren una intolerancia permanente al gluten (proteína que se encuentra precisamente en la harina de trigo, la cebada y el centeno). Este tipo de personas tienen que llevar una dieta estricta sin gluten durante toda su vida. Pero ellos también pueden tomar harina pues en el mercado pueden encontrar otras alternativas, como son los productos sin gluten. Esta variedad se encuentra en multitud de productos como galletas, pan rallado, bizcochos y, como no, en las harinas. Cualquier persona que padezca esta enfermedad puede llevar una vida completamente normal sin necesidad de ingerir ningún tipo de medicamento, simplemente tiene que eliminar por completo el gluten de su dieta.
Los expertos recomiendan tener mucho cuidado a la hora de comprar productos sin gluten en un supermercado porque algunas marcas que especifican que no llevan gluten en realidad sí la contienen. Normalmente, los productos sin gluten poseen en su etiquetado un emblema reconocible, una espiga barrada. Los expertos aconsejan, a pesar de todo, comprar estos productos en comercios especializados. Los enfermos celíacos, para mayor seguridad, pueden acudir a las diferentes asociaciones existentes en nuestro país que ofrecen listados de alimentos permitidos y no tolerables, los puntos de venta especializados, recetas para cocinar, así como una serie de consejos para reconocer los distintos etiquetados de los productos manufacturados.

Como hemos podido observar, la elección adecuada del tipo de harina es importantísima a la hora de elaborar una receta u otra. Eso sí, cualquier clase de harina necesita las mismas pautas de conservación. Lo ideal es conservar la harina en una zona seca, lejos de cualquier amago de humedad, tener cuidado con los insectos que puedan introducirse en la harina y ventilarlas cambiándolas de lugar. Siguiendo estas simples pautas conservaremos las propiedades de la harina intactas.

EN ESTE NÚMERO, HARIMSA NOS OFRECE UNA MUESTRA DE SU NUEVA HARINA ESPECIAL FUERZA PARA ELABORAR LA SIGUIENTE RECETA. EN ELLA PODREMOS COMPROBAR LA GRAN ELASTICIDAD Y ELEVACIÓN DE LA MASA RESULTANTE.

RELLENOS DE PIÑA Y JAMÓN

segundo plato

INGREDIENTES

Para dos raciones

PARA LA MASA

- 100 gr. harina de fuerza
- 60g de agua.
- 5 gr. de levadura fresca
- ½ cucharilla de sal.
- 1 cucharilla de azúcar
- 1 cuchara sopera de aceite.
- 1 yema de huevo
- Una nuez de mantequilla bien fría.

PARA EL RELLENO

- 3 rodajas de piña en lata
- 4 lonchas de Jamón de York
- 2 lonchas de queso Gouda.
- 1 cucharada sopera de tomate frito.
- 1 cucharada sopera de azúcar

UN TRUCO: Para acelerar el proceso de elevación de la masa, introduzca los rellenos en el horno a 40 ó 50°C junto con un vasito de agua hasta que doblen su tamaño.

PREPARACIÓN

1 Introduzca en la Thermomix todos los ingredientes para la masa, excepto la mantequilla y programe cuatro minutos, velocidad espiga. En una superficie enharinada, con un rodillo, extienda la masa resultante hasta que tenga un espesor aproximado de 4 milímetros. Con un vasito mediano recorte círculos (al menos 6 por cada relleno).

2 En la misma superficie, ponga un círculo de masa, una rodajita fina de la nuez de mantequilla, otro círculo de masa, y así hasta cinco capas de masa. Con el rodillo vuelva a extender poco a poco hasta que quede un círculo de 5 milímetros de espesor. Pliegue los bordes hacia adentro formando tartaletas del diámetro del vaso anterior.

3 Con el mismo vaso, corte dos círculos de las lonchas de queso, e introdúzcalas en las tartaletas anteriores. Extienda en cada tartaleta, sobre el queso, media cucharada de tomate frito.

4 Introduzca el queso sobrante, el Jamón de York, el azúcar y las rodajas de piña (muy bien escurridas con papel absorbente) y programe 5 segundos a velocidad 5. Si en las paredes del vaso quedan trozos más grandes, despéguelos con la espátula y vuelva a programar 3 segundos a la misma velocidad.

5 Rellene con esta mezcla las tartaletas (si la piña ha soltado más líquido, elimínelo), y ciérrelas completamente con otro círculo de masa estirada pellizcando los bordes con los dedos. Con un cuchillo muy afilado, practique unos pequeños cortes en la parte superior como muestra la fotografía.

6 Ponga los rellenos en una bandeja de horno enharinada y déjelos reposar hasta que la masa doble su tamaño. Con un pincel suave, pinte los pasteles con yema de huevo, e introdúzcalos en el horno precalentado a 180 °C, en las bandejas inferiores. Es conveniente taparlos con papel de aluminio los primeros 15 minutos para que no se doren demasiado.

7 A los 15 minutos, retire el papel de aluminio y deje dorar al gusto, alrededor de 5 minutos.

TARTA DE MANZANA

CONSEJO:

Para un mejor resultado, utilizar un molde desmontable de 26-28 cm. de diámetro.

INGREDIENTES

- Para la masa quebrada:
- 200 gr. de harina de fuerza.
- 100 gr. de mantequilla.
- 1 huevo.
- 30 gr. de azúcar y un pellizco de sal.

HARIMSA

COMPOTA DE MANZANA

- 6 manzanas reineta peladas y sin corazón.
- 100 gr. de agua.
- 100 gr. de azúcar.
- 1 palo de canela.
- 1 cucharadita de azúcar vainillado.
- 1 cucharada de zumo de limón.

COBERTURA

- 70 gr. de azúcar.
- 50 gr. de agua.
- 2 yemas.
- 2 hojas de gelatina (remojadas en agua fría).
- 200 gr. de nata líquida para montar.
- 100 gr. de queso de untar.

PARA DECORAR

- Chocolate Nestlé postres o chocolate con leche.
- Un molde desmontable de 26 -28 cm. de diámetro.

PREPARACIÓN

1 Precaliente el horno a 180 grados.

2 Ponga la gelatina en agua fría. Reserve.

3 Para hacer la masa quebrada, eche todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix por el orden en que aparecen y programe 15 segundos en velocidad 3. Saque la masa y póngala en una bolsa de plástico. Reserve.

4 Para la compota, ponga la mariposa en las cuchillas y eche el azúcar, el agua, la canela y la vainilla; programe 6 minutos, a 100 grados, velocidad 1 ½. Cuando termine, retire el palo de canela y eche las manzanas en trozos. Programe 15 minutos, a 100 grados, velocidad 1. Saque y reserve.

5 Mientras se hace la compota, estire la masa entre dos plásticos y forre el molde, pínchela con un tenedor y selle los bordes con las manos mojadas en agua. Hornee la masa durante 15 minutos a 180 grados. Cuando termine la compota, échela en el molde e introdúzcala de 10 a 15 minutos a la misma temperatura.

6 Para hacer la cobertura, ponga la mariposa en las cuchillas y eche el agua, el azúcar y las yemas en el vaso, programando 4 minutos, a 85 grados, velocidad 1 ½.

7 Incorpore a continuación las hojas de gelatina bien escurridas y mezcle 15 segundos en velocidad 3. Déjelo enfriar dentro del vaso y cuando esté frío, mezcle unos segundos en velocidad 3. Añada la nata muy fría y el queso y programe velocidad 3 hasta que esté semimontada. Reserve.

8 Cuando saque la tarta del horno, déjela enfriar, cubra con la mezcla del vaso alisando la superficie y métala en el frigorífico para que cuaje la gelatina.

9 Desmolde en un plato redonda de servir, haga virutas de chocolate con la ayuda de un pelapatatas y cubra con ellas toda la superficie.

PASTELITOS DE NARAN

EL CHOCOLATE

El cacao es originario de América del Sur y la cultura maya comenzó a cultivarlo hace más de 2.000 años. Ha sido utilizado como moneda de cambio y se le ha considerado el alimento de los dioses. Colón, cuando llegó a las costas de Honduras, recibió estos frutos ovalados de color marrón con los que los indígenas fabricaban una bebida que llamaban "xocolatl". Parece ser que llegó a Europa de mano de un monje que viajaba en la expedición que realizó Hernán Cortés a México, quien lo envió al Monasterio de Piedra de Zaragoza. Su consumo no se extendió hasta un siglo después en nuestro continente donde empezó a consumirse endulzado con miel o azúcar.

JA Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

PARA EL BIZCOCHO

- 250 gr. (2 ½ cub.) de azúcar.
- 2 yemas de huevo y 1 huevo entero.
- 100 gr. (1 cub.) de aceite o 100 gr. de mantequilla.
- 1 naranja entera de piel fina (de las de zumo).
- 1 yogur natural.
- 220 gr. (4 cub.) de harina de fuerza.
- 2 ½ cucharaditas de levadura y una pizca de sal.

COBERTURA

- 60 gr. de aceite sin sabor.
- 400 gr. de chocolate postres.

PREPARACIÓN

1 Ponga en el vaso el azúcar, la naranja troceada, las yemas y el huevo y programe 1 minuto a 50 °C, velocidad 4. Añada el aceite y el yogur y mézclelo 10 segundos velocidad 4. Añada la harina, la levadura y la sal y mezcle todo de nuevo 6 segundos, velocidad 2. Termine de mezclar con ayuda de la espátula.

2 Una vez hecho esto, prepare la bandeja del horno cubriéndola con papel vegetal y vierta en la misma la mitad del batido extendiéndolo bien para hacer una plancha finita (como si fuera un brazo de gitano). Hornee de 10 a 15 minutos aproximadamente. Saque y reserve.

3 Proceda de igual manera con el resto de la masa para hacer otra plancha.

4 Mientras tanto, ponga en el vaso el aceite y programe 5 minutos a 80 grados en velocidad 1. Cuando termine, añada el chocolate y tritúrelo 20 segundos en velocidad 6 hasta que quede homogéneo y brillante.

5 Coloque una de las planchas sobre una fuente, cúbrala con una capa de chocolate. Ponga encima la segunda plancha de bizcocho y cubra con el resto del chocolate.

6 Déjelo en la nevera. Cuando el chocolate haya endurecido, córtelo en pequeños cuadrados, a modo de pastelitos.

MEDALLÓN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 200 gr. de chocolate postres Nestlé
- 200 gr. de galletas María.
- 100 gr. de almendras crudas.
- 100 gr. de mantequilla
- 150 gr. de nata líquida.
- 20 gr. de cualquier licor al gusto. (Solo si no hay niños).

PREPARACIÓN

1 Ponga las almendras en el vaso y trocéelas 10 segundos en velocidad 3 ½. Saque y reserve.

2 Sin lavar el vaso, eche las galletas troceándolas con las manos y luego programe 5 segundos en velocidad 3 ½. Saque y reserve.

3 Ponga en el vaso la nata y programe 3 minutos, a 100 grados, velocidad 2 ½. Añada el chocolate y la mantequilla y programe 2 minutos, a 40 grados, velocidad 3.

4 Incorpore el licor, las almendras y las galletas reservadas, y programe 1 minuto, velocidad 1 ½. Compruebe que se ha mezclado perfectamente y termine de unir con la espátula.

5 Divida la mezcla en dos. Ponga cada una de ellas sobre papel film transparente y haga dos rollos bien apretados, como si fueran un salchichón envolviendo, después, cada uno de ellos en papel de aluminio.

6 Déjelos en el frigorífico hasta que se endurezcan. Sírvalos en rodajas decorándolos a su gusto.

ARROZ CON LECHE PORTUGUÉS

INGREDIENTES

- 1 litro y medio de leche entera.
- 200 gr. de arroz.
- La piel de media naranja (sólo la parte coloreada).
- La piel de medio limón (sólo la parte amarilla).
- 1 ramita de canela.
- 1 pellizco de sal.
- 200 gr. de azúcar (2 cubiletes)
- 2 yemas de huevo batidas con un poco de leche.

PREPARACIÓN

1. Pese el azúcar y reserve. Coloque la mariposa en las cuchillas y vierta en el vaso todos los ingredientes excepto el azúcar y las yemas. Programe 50 minutos a 90 grados de temperatura, velocidad 1.

2. Cuando falten 5 minutos, y sin parar la máquina, añada a través del bocal el azúcar y las yemas batidas.

3. Viértalo en un recipiente grande o en cuencos individuales y, cuando esté frío, espolvoree con canela. También puede espolvorear la superficie con azúcar y quemarla con una plancha para postres.

Lavar el arroz para eliminar un poco el almidón. Si le quiere añadir suavidad a este postre, agréguele una pequeña nuez de mantequilla una vez retirada de la Thermomix.

HELADO CREMOSO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 150 gr. de zumo de limón o lima.
- 200 gr. de azúcar.
- Piel de limón (sólo la parte amarilla).
- 1 bote de leche Ideal grande congelado o 3 botes de los pequeños. Nestlé

PREPARACIÓN

1 Con el vaso y las cuchillas muy secos, pulverice el azúcar en velocidad máxima.

2 Añada la piel de uno de los limones, secándola previamente con papel de cocina para quitarle humedad, y programe 1 minuto en velocidad máxima.

3 Incorpore la leche Ideal congelada en trozos. Tritúrelo unos segundos en velocidad 6.

4 A continuación, ponga la mariposa en las cuchillas y monte la leche a velocidad 3.

5 Por último, con la máquina en marcha a velocidad 2, incorpore el zumo de limón.

Puede servir esta crema con fresas. También puede servirla en copas, metiéndolas un poco antes de servirlo en el congelador. Puede forrar un molde de plumcake con film transparente y hacer un molde de helado. Lo puede servir con salsa de fresas o de otra fruta. Nosotros hemos elegido unas conchas de barquillo para esta presentación

SORBETE DE CAFÉ

INGREDIENTES

- ✔ 1 bote de leche condensada grande la Lechera. Nestlé
- ✔ 1 cubilete de Nescafé puro Colombia.
- ✔ 1,5 kg. aproximado de hielo.
- ✔ Guindas o pasas maceradas en coñac para servir.
- ✔ Barquillos.

El café es una infusión estimulante ya que contiene cafeína, un "alcaloide" que está producido por unas 60 plantas de todo el mundo, tanto en semillas, hojas o frutos. Se recomienda no abusar de él. La dosis diaria recomendable son dos o tres tazas de café al día (unos 200 mg). Este producto alivia la fatiga, tonifica el organismo, resulta útil en casos de desmayos y favorece las funciones intelectuales.

PREPARACIÓN

1 Ponga la leche condensada, el café y el hielo en el vaso y mezcle a velocidad 9 unos segundos.

2 Continúe en velocidad 9, quite el cubilete, ponga la espátula y, en movimientos rotativos, gírela de derecha a izquierda hasta que la mezcla sea una crema espesa (la densidad se consigue añadiendo más hielo).

3 Servir rápidamente o guardarlo en el congelador hasta el momento de servir en unas copas, adornándolo con guindas o pasas maceradas y unos barquillos.

Para evitar que el hielo esté demasiado duro, sumérjalo unos segundos en agua fría y escúrralos

HELADO DE CAFÉ Y DÁTILES

INGREDIENTES

- 750 gr. (7 cub. ½) de nata líquida para montar muy fría.
- 250 gr. de dátiles sin hueso.
- 100 gr. de nueces.
- 200 gr. (2 cub.) de azúcar.
- 100 gr. (1 cub.) de agua.
- 8 yemas de huevo.
- 2 cucharadas de azúcar vainillada.
- 1 pellizco de sal.
- 20 gr. (½ cub.) de Brandy. (Si no hay niños)
- 2 cucharadas de Nescafé disuelto en un poquito de leche.

Puede hacerlo sólo de café, o de café con nueces, o de frutas escarchadas en trocitos pequeños (en este último caso suprima el café y el brandy).

PREPARACIÓN

1 Ponga la mariposa en las cuchillas. Con el vaso frío, monte la nata (que deberá estar muy fría) con el azúcar vainillada. Programe velocidad 3 y esté pendiente hasta que monte. Saque y reserve en la nevera.

2 Trocee los dátiles y las nueces durante 20 segundos en velocidad 4. Saque y reserve.

3 Sin lavar el vaso, haremos el almíbar. Ponga el agua y el azúcar en el vaso y programe 10 minutos a 100 grados en velocidad 2. Deje enfriar un poco.

4 Añada las yemas y programe 4 minutos a 70 grados en velocidad 4. A continuación añada el brandy, el Nescafé disuelto y los dátiles y las nueces. Mezcle todo bien en velocidad 2. Saque y deje enfriar completamente.

5 Una vez frío, añada esta mezcla a la nata montada. Mézclelo delicadamente, con movimientos envolventes, ayudándose con la espátula, hasta que quede homogéneo.

6 Póngalo en un molde de corona y métalo al congelador. También puede cubrir un molde de cake con film transparente, para que desmolde fácilmente, y echar la mezcla en él.

7 Para servirlo, sáquelo del congelador un poco antes. Desmóldelo y adorne espolvoreándolo con fideos de chocolate, nueces, guindas o a su gusto.

ZUMO MULTIVITAMINAS

INGREDIENTES

- 150 gr. de zanahorias.
- 1 pera "Conferencia" pelada.
- 1 manzana grande roja pelada.
- 2 naranjas de zumo sin piel ni pepitas.
- 1 limón grande bien pelado y sin pepitas.
- 2 kiwis.
- 100 gr. de azúcar.
- 8 hielos.
- 500 gr. de agua.
- 300 gr. de hielo aproximadamente.

PREPARACIÓN

1 Eche las zanahorias en el vaso y programe 5 segundos en velocidad 5.

2 Añada las frutas con el azúcar y los hielos. Programe 30 segundos en velocidad 5 y, a continuación, 3 minutos en velocidad máxima.

3 Incorpore el agua y los hielos y mezcle con la espátula. Vierta el zumo en una jarra de 2 litros y sirva.

LA MANZANA

El fruto del manzano es la fruta mejor tolerada por la mayoría de las personas y se puede combinar con numerosos alimentos. La familia del manzano incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo. Podría decirse que el cultivo de la manzana es tan antiguo como la humanidad y el manzano es el árbol frutal más cultivado a nivel mundial. Desde el punto de vista nutritivo, la manzana es una fruta muy completa para nuestra dieta. Contiene un 85% de agua, también fructosa y, en menor medida, glucosa y sacarosa. Contiene vitamina E o tocoferol y vitamina C, es rica en fibra y contiene potasio, entre otros elementos.

Las variedades que más se comercializan en España son la Early Red One, la Top Red, Red Delicious, Starking, Royal Gala, Granny Smith, Golden Supreme, Golden Delicious y Reineta gris del Canadá. En la cocina, suelen consumirse crudas pero pueden emplearse en salsas, guisos, compotas, dulces, tartas, pasteles, gelatinas, entre otros muchísimos platos. Su conservación es fácil, ya que se conserva en perfecto estado durante días a temperatura ambiente. Si se desean conservar hasta 5-6 semana, es mejor introducirlas en una bolsa de plástico y rociarlas cada semana con agua.

ROSCÓN PARA NOVATOS

INGREDIENTES

PASO PRIMERO

- 70 gr. de azúcar.
- Piel de naranja y de limón (sólo la parte coloreada).

PASO SEGUNDO

- 130 gr. de leche.
- 70 gr. de mantequilla.

PASO TERCERO

- 3 yemas.
- 60 gr. de levadura prensada.
- 20 gr. de agua de azahar.

PASO CUARTO

- De 400 a 450 gr. de harina de fuerza, pesada con antelación.
- Un pellizco de sal.

PREPARACIÓN

1 Con el vaso y las cuchillas muy secos, pulverice el azúcar en velocidad máxima. Añada las pieles (que habrá secado previamente con papel de cocina) a través del bocal y ralle en velocidad 4

2 Eche la leche y la mantequilla y programe 30 segundos, a 40 grados, velocidad 6 y, a continuación, otros 30 segundos en velocidad máxima sin temperatura.

3 Añada los ingredientes del paso 3 y mezcle unos segundos en velocidad 3.

4 Por último, ponga la máquina en velocidad 6 y vaya añadiendo la harina a través del bocal y el pellizco de sal. A continuación, suba a velocidad 9 y mezcle 30 segundos. Por último, programe 3 minutos en velocidad espiga y compruebe que se forma una bola y se mueve bien, de no ser así, pare la máquina, añada un poquito de harina por el contorno del vaso y siga amasando. Deje subir la masa dentro del vaso hasta que se salga por el hueco del cubilete.

5 Cuando esto ocurra, baje la masa con las manos y vuelva a amasar 15 segundos en velocidad máxima y 1 minuto en velocidad espiga.

6 Saque la masa del vaso, amase un poco con las manos y procure formar una bola lisa, echando unos polvitos de harina sobre ella. Dele forma de roscón, colóquelo en la fuente en que vaya a hornearlo, píntelo con huevo y adorne a su gusto con frutas escarchadas y unas cucharadas soperas de azúcar mezcladas en un bol con unas gotas de agua. Deje que doble otra vez ya formado y métalo en el horno precalentado a 180 grados durante 20 minutos, poniendo en el centro un vaso con agua.

LECHE MERENGADA

INGREDIENTES

- 2 cubiletes de azúcar
- 2 cubiletes de leche en polvo
- 1 ½ cubiletes de leche Ideal Nestlé
- 1 clara de huevo
- La cáscara de un limón, sólo la parte amarilla
- 2 bandejas de cubitos de hielo
- Canela en polvo

PREPARACIÓN

1 Compruebe que tanto el vaso como las cuchillas están muy bien secos.

2 Ponga en el vaso de la Thermomix el azúcar y triture a velocidad progresiva 5-7-9. Añada ahora la piel de limón y repita el proceso anterior.

3 A continuación, agregue todos los ingredientes restantes excepto la canela, tape el vaso y coloque el cubilete.

4 Repita las velocidades progresivas 5-7-9 durante unos segundos. Por último, llene las copas y espolvoree con canela.

LA CANELA

La canela es una de las especias más conocidas desde tiempos inmemoriales. En ocasiones se le confunde con la casia o canela de la China que es una especia con un aroma más intenso y menos agradable y con sabor ligeramente dulce con un toque final amargo y astringente. La canela proviene de la corteza interna del árbol denominado Cinnmomum zeylanicum, se extrae pelando y frotando las ramas. El mayor productor de canela es Sri Lanka seguido de las islas Sychelles, aunque también se cultiva en Brasil, Birmania, India, Indonesia, Indias occidentales e islas del océano Pacífico.

AGUA DE VALENCIA

INGREDIENTES

- 150 gr. (1 ½ cub.) de cualquier licor blanco o varios mezclados, excepto anís (Cointreau, Ginebra, Ron, etc.).
- 200 gr. de azúcar (2 cub.).
- 2 naranjas de zumo bien peladas (sin parte blanca).
- 1 limón bien pelado (sin parte blanca).
- 1 botella de cava.
- 1 bandeja grande de hielos.

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes excepto los licores, el cava y la mitad de los hielos. Programe 1 minuto en velocidad 9.

2. Ponga en el vaso todos los ingredientes excepto los licores, el cava y la mitad de los hielos. Programe 1 minuto en velocidad 9.

3. Baje la velocidad a la 3 y vaya incorporando poco a poco los licores y el cava.

LA NARANJA

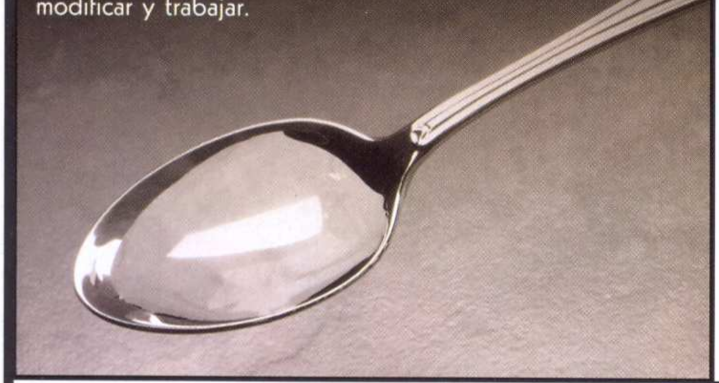
Las naranjas son famosas por su gran aporte vitamínico, sobre todo, en vitamina C. Además, son bajas en calorías y contienen también fibra, vitamina A, ácido fólico, minerales (como el potasio, magnesio, fósforo y calcio), flavonoides, etc. Gracias a este aporte vitamínico, la naranja refuerza las defensas del organismo, al mismo tiempo que previene y combate procesos infecciosos como la gripe en invierno. También mantiene los dientes, encías, piel y huesos sanos, ayuda a prevenir la anemia e impide la formación de coágulos y trombos. Otras de sus propiedades es que ejerce una acción antioxidante en el cuerpo, normaliza los niveles altos de colesterol en sangre, previene el estreñimiento, así como los procesos alérgicos. Además, contribuye en la curación de la gota y previene algunos tipos de cáncer.

Bazar

Muchas son las formas de combinar los alimentos a la hora de cocinar, pero ¿qué sería de nuestra gastronomía sin los recipientes que nos sirven para prepararlos, cocinarlos y luego comerlos? En un principio, todo se hacía con las manos, pero cambió gracias a la aparición de utensilios como el cuchillo, el tenedor, la sartén o la vajilla. En el bazar encontrarás curiosidades de la historia pasada y también actual de los instrumentos que tenemos en la cocina.

LA CUCHARA

Sin duda la cuchara es uno de los utensilios de cocina más utilizados por todo el mundo a diario. Sus orígenes, aunque imprecisos, se remontan a tiempos muy antiguos, opinando algunos que desde el Paleolítico las personas ya utilizaban utensilios para poder tomar alimentos que generalmente eran pastosos o líquidos. Unas veces tenían forma de pala y otras con un poco más de concavidad. Cada comunidad utilizaba el material que le era más sencillo conseguir. Los más utilizados eran tallas de hueso, piedra y arcilla cocida, fáciles de modificar y trabajar.



EL TENEDOR

Junto a la cuchara y el cuchillo es el utensilio más utilizado a la hora de comer. Igual que la primera tiene orígenes poco claros. Algunos opinan que tuvo su origen en el siglo XI como un pincho de un solo diente o tal vez dos que mandó a fabricar una princesa bizantina. Aunque el motivo principal de su fabricación fue comer con otro utensilio que no fueran las manos, hubo muchos problemas por parte de los que lo utilizaban, ya que se pinchaban la lengua, las encías, los labios llegando a denominarse al tenedor como "instrumento diabólico". Además de esta característica, se le consideraba un utensilio afeminado.

EL CUCHILLO

Este utensilio se conoce desde el principio de los tiempos, desde el hallazgo de la utilidad de los primeros trozos de sílex afilados con otras piedras. Hoy en día, se pueden encontrar diferentes modelos. La historia de estos instrumentos está muy ligada a la aparición del hierro y siglos después a la del acero. El cuchillo consta de una hoja y de variados tamaños y proporciones. Esta hoja termina en punta y en su extremo opuesto se encuentra adherida a un mango o cabo de metal, madera o asta. Dependiendo de los países hay diferentes clases de cuchillos que también varían dependiendo de lo que vayan a cortar.

EL VASO

El vaso de cristal es el más utilizado por todos nosotros a la hora de beber un líquido, siendo el más higiénico y menos contaminante. Sin embargo, todos hacemos uso del vaso desechable cuando estamos fuera o en alguna fiesta para no tener que limpiar después. Este vaso tiene su origen con el frustrado intento del inventor Hugh Moore, allá por 1908 en Nueva Inglaterra, de lanzar un nuevo producto: el trago de agua fría. El invento tenía un depósito para los vasos usados con una placa en la que ponía que nunca volvían a utilizarse. Al final resultó que el trago no tuvo ninguna repercusión, pero el recipiente desechable dio origen a toda la industria que hoy conocemos.

En los países desarrollados, la ingesta excesiva de alimentos unido a una vida sedentaria ha provocado que los índices de obesidad hayan aumentado hasta niveles alarmantes. Siendo cierto que la población, en general, cada vez está más interesada en informarse sobre temas relacionados con la alimentación y la salud, la información manipulada por los intereses comerciales y el sensacionalismo suponen un obstáculo que fomenta la confusión del consumidor que recibe mensajes contradictorios. Seguir una alimentación equilibrada no es una tarea complicada si se está bien informado, y se adquieren unos hábitos alimenticios de acuerdo al propósito.

■ Por Iker Larre del Amo

Alimentación sana para una

Ni sabemos cuantas veces hemos oído que hay que seguir una dieta equilibrada, pero, realmente, ¿sabemos en qué consiste una dieta sana y equilibrada? En realidad, no cuesta mucho esfuerzo seguir una dieta saludable, el principio puede resultar más costoso porqué tendemos a repetir lo que hacemos pero una vez hemos conseguido instaurar unos hábitos alimenticios más sanos, no es difícil continuarlos y veremos que habrá merecido la pena. Partiendo de la base de que ningún alimento es totalmente bueno ni malo sino que deben ingerirse en su justa medida, vamos a conocer cuáles son los pilares fundamentales de una alimentación correcta.

Cuando hacemos referencia a rangos de peso al consumir alimentos, cada uno se colocará el suyo de acuerdo a su estatura, edad y sexo. Naturalmente, una mujer de 50 años que mida 1,60 m. no necesitará ingerir la misma cantidad de alimentos que un hombre de 20 años, que mida 1,85 m.

Los lácteos

La población adulta ha de ingerir al menos dos raciones de lácteos al día. Una ración sería 200-250 ml. de leche, o bien 125 g. de yogur (lo que suele ser un yogur de tamaño normal), cuajada o leche fermentada, 60-120 g. de queso fresco, o 15-40 g. de otros quesos más grasos. Los productos lácteos aportan proteínas animales que son de alta calidad, y es el grupo más rico en calcio por lo que se previene la aparición de la osteoporosis en la vejez. Además, los yogures contienen microorganismos beneficiosos para el intestino y pueden mejorar los episodios de estreñimiento.

Carne, pescado y huevos

Se han de ingerir dos raciones por día de este grupo de alimentos. Una ración estaría representada por unos 100-200 g. de carne o pescado, o un huevo de tamaño medio. Se deben ingerir cantidades similares de carne y pescado durante la semana, y unos tres huevos. La carne tiene proteínas de alta calidad y en alta cantidad

mayor calidad de vida

Si la sigues, verás que merece la pena

(un 20% aproximadamente), pero no conviene abusar de su consumo ya que su alto contenido en grasas saturadas pueden ocasionar, en caso de ingesta excesiva, problemas cardiovasculares. La carne es una fuente rica de vitaminas del grupo B, hierro, zinc y otros micronutrientes. El contenido de grasa es muy variable según la pieza. El pescado se ha de consumir 3-4 días a la semana, y alternando el pescado blanco y el azul. El pescado blanco es menos graso que el azul por lo que tiene menos energía y es más indicado para dietas de adelgazamiento, pero el pescado azul es muy apreciado porqué contiene ácido grasos poliinsaturados omega-3 beneficiosos para el organismo, para prevenir enfermedades cardiovasculares producidas por el exceso de colesterol y triglicéridos en sangre. Las proteínas del pescado son de similar calidad a las de la carne, y es rico en minerales, especialmente en iodo. En la población más joven, el pescado no suele ser muy bien recibido por lo que se pueden buscar otras formas alternativas de preparación como por ejemplo incluirlo, como bacalao o merluza, en la pasta de las croquetas, en empanadillas, pizzas, o en las ensaladas en forma de bonito que suele ser mejor aceptado.

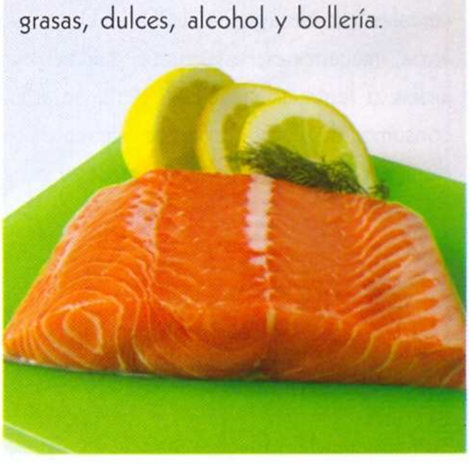
Los huevos tienen las proteínas de mayor calidad entre los alimentos, pero su contenido es normalmente inferior al de la carne y pescados. Existe controversia en la comunidad científica sobre la cantidad de consumo aconsejada ya que son ricos en colesterol, pero en los últimos tiempos han ido surgiendo nuevas corrientes que señalan que los huevos tienen otros componentes que protege al organismo de la acción nociva producida por el exceso de colesterol. Siempre suele ser más conveniente cocinarlos con poca grasa, en forma de tortilla o huevos duros, en lugar de los huevos fritos. En cualquier caso, se suele aconsejar un consumo aproximado de tres huevos por semana.

Verduras, hortalizas y frutas

Es el tesoro de nuestra alimentación y deberíamos ingerirlas en abundancia. Se recomiendan unas 5-8 raciones diarias de este grupo, repartidas en 2-4 raciones al día de fruta, y el resto de verduras y hortalizas. Una ración de fruta comprende un zumo de unos 150 g. o una pieza mediana del mismo peso, aproximadamente, que el zumo. Una ración de verduras y hortalizas son 200-250 g. de acelgas, espinacas, judías verdes, lechuga, patatas,

Lo que nos cuesta la salud

Estudios sanitarios realizados recientemente, revelan que cerca de un 30% de los costes empleados en la atención sanitaria son debidos a pacientes que han seguido dietas inadecuadas. Hoy en día es incuestionable la influencia de la nutrición en la prevención y/o curación de muchas enfermedades como osteoporosis, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, anemia, enfermedades congénitas, etc. En nuestro país, consumimos demasiadas proteínas, grasas y energía, y deberíamos incrementar el consumo de carbohidratos complejos. Dicho de otro modo, se consume poca fruta, verduras, legumbres y cereales pero demasiada carne, grasas, dulces, alcohol y bollería.



Cuándo comer

La ingesta de comida se ha de repartir en unas cinco tomas a lo largo del día. El desayuno suele ser en muchos hogares escasísimo ya que nos levantamos tarde y no tenemos tiempo, pero no nos olvidemos que habitualmente, al levantarnos de la cama, llevamos ocho horas en ayunas y que tenemos todo el día por delante, por lo que no hay momento más indicado que éste para hacer una ingesta fuerte. El desayuno ha de representar el 20-25% de la ingesta calórica total diaria. A media mañana se puede tomar un almuerzo consistente en una pieza de fruta o un pequeño bocadillo. La comida tiene que suponer un 25% aproximadamente de la ingesta total. Por otra parte, en España se come muy tarde, deberíamos hacerlo más al estilo francés hacía las doce y media o una de la al mediodía, algo que parece muy poco probable que suceda ya que cambiar un hábito alimentario tan arraigado en un país es muy complicado. La ingesta final se repartiría entre la merienda y cena. La cena hay que hacerla al menos dos horas antes de acostarnos, y debería ser una toma más ligera de la que solemos llevar a cabo ya que, al fin y al cabo, en las próximas horas vamos a permanecer el reposo con un gasto bajo de energía.

tomates, zanahorias, etc. La realidad dice que el consumo de estos alimentos es menor a lo que sería recomendable. Las verduras y hortalizas aportan vitamina C, carotenos, folatos, sales minerales, fibra, y pequeñas cantidades de carbohidratos salvo en el caso de la patata que es mayor. Por lo que se refiere a la fruta, aporta vitamina C, azúcares, fibra y sales minerales. Por ser alimentos de poca densidad calórica, se deberían ingerir en mayor cantidad de lo que lo hacemos.

Cereales y legumbres

Este grupo de alimentos aporta hidratos de carbono complejos en abundancia, proteínas, hierro, fibra y vitaminas del grupo B. Se han de ingerir unas 6-10 raciones al día. Una ración son 40-50 g. de pan, tostadas o galletas, 30-40 g. de cereales de desayuno, 100-150 g. de arroz, macarrones, espaguetis, garbanzos, judías o lentejas. Se debe incrementar el consumo de este grupo de alimentos y disminuir el de otros ricos en grasas y proteínas.

Alimentos a restringir

Los aceites y grasas son necesarios en nuestra alimentación pero en cantidades bastante inferiores a las que consumimos. Se recomienda no ingerir más de 80 g. de grasa al día. Por otra parte, los azúcares y dulces, el alcohol, refrescos, carbonatados, los embutidos o snacks, son alimentos que han de ser incluidos de forma ocasional en la dieta ya que pocas cosas positivas aportan a nuestro estado de salud, y sin embargo, son muy energéticos por lo que un consumo habitual de los mismos puede ocasionar obesidad.

La famosa pirámide

La pirámide alimentaria resume de un modo gráfico lo indicado hasta ahora. Se trata de una pirámide, muy utilizada por profesionales de la salud, que incluye grupos de alimentos en su interior. Al ser ancha la pirámide en la parte inferior, ahí se incluyen los alimentos que hay que consumir en mayor cantidad como los cereales –situados en lo que llamaríamos planta baja de la pirámide- y las frutas y verduras que están en el piso inmediatamente superior a los cereales. En el piso superior se encuentras huevos, carnes y pescados porqué hay que incluirlos en la dieta en menor cuantía que en el caso de los vecinos de los pisos inferiores. Finalmente, en lo más alto de la pirámide, los alimentos que hay que ingerir con mucha moderación como los aceites, grasas, azúcares, dulces, alcohol, etc.

Debemos beber abundante agua a lo largo del día que muy bien puede estar en forma de infusiones como tila, manzanilla, poleo-menta, etc. Sería ideal no bajar de un litro y medio o dos al día. En la ingesta de alimentos del conjunto del día, se suele ingerir otro litro de agua aproximadamente, porque está "incorporada" en los propios alimentos.

Con una dieta sana y equilibrada no nos hemos de preocupar de sufrir carencia de vitaminas o minerales, o de problemas de obesidad, y otras enfermedades que suelen tener la dieta como ingrediente fundamental para su aparición, como es el caso de las enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, osteoporosis, anemia, etc. Todo lo indicado hasta ahora y "condimentado" con tres o cuatro sesiones de ejercicio físico semanales de una hora aproximadamente, resultaría ideal. Cada persona debe hacer el ejercicio de acuerdo a su estado físico y ha de eludir esfuerzos extremos, basta con caminar, o hacer actividades similares en el caso de los menos aventajados físicamente, o hacer footing, jugar a tenis, o cualquier otro deporte entre los que tengan un mejor nivel físico. Nuestra salud bien merece estos pequeños esfuerzos...

LA CONSERVACION

UNA CLAVE PARA LA ECONOMÍA Y SALUD DE NUESTRA FAMILIA

Todos hemos tenido que tirar comida a la basura por no haber seguido unos principios básicos de conservación de alimentos, especialmente cuando se quedan en el fondo del frigorífico y pasan desapercibidos hasta que, al echar mano de ellos, nos los encontramos en unas condiciones no aptas para el consumo. Esta situación hubiera sido muy sencilla de evitar siguiendo los siguientes consejos ofrecidos por Albal, todo un especialista en conservación de alimentos.

El primer signo que nos delata una mala práctica de conservación de alimentos en nuestra nevera es, sin duda, el olor. Si cuando abrimos el frigorífico notamos algún olor, tendremos el peligro de que se produzca una mezcla de sabores entre los alimentos, además de perder la frescura y jugosidad que esperamos. Para evitarlo, nada tan sencillo como cuidar que lo que guardemos en la nevera esté bien empaquetado; esto evitará que el aire oxide los alimentos, que se mezclen olores y sabores, y nos ayudará a mantener la higiene en el interior del aparato.

Cierto orden

Otro aspecto que hemos de cuidar mucho especialmente en verano es que no haya variaciones de temperatura dentro del frigorífico y en los propios alimentos. Esto lo evitaremos limitando el tiempo de apertura de la puerta, e intentando evitar sacar los productos de la nevera innecesariamente. Si sólo vamos a utilizar parte de un alimento, lo óptimo es separar inmediatamente lo que necesitemos y, a continuación, volver a introducir el resto en el frigorífico. También es muy importante evitar poner alimentos calientes en la nevera: esperaremos a que se enfríe completamente y lo introduciremos completamente empaquetado. La temperatura ideal está entre 2 y 4 grados.

Debemos mantener cierto orden dentro de nuestra nevera, lo que nos ayudará en varios aspectos. Por un lado, si conocemos los diferentes niveles de frío dentro del frigorífico, y colocamos siempre los alimentos en su sitio correspondiente, se conservarán mejor por tener la temperatura adecuada y, además, los encontraremos más rápidamente. Por otro lado, si empaquetamos y etiquetamos nuestras compras correctamente, además de prolongar su vida, podremos mantener un orden lógico, consumiendo primero aquellos alimentos que lleven envasados más tiempo. En este sentido, también es primordial revisar las fechas de caducidad de los alimentos que compremos ya envasados para mantener más a mano los que antes caduquen y así evitar desperdiciar alimentos.

EL EMPAQUETADO: ESENCIAL

Recuerda que para que tus alimentos se conserven correctamente, la temperatura debe de ser constante y lo más baja posible dentro de tu nevera. Empaqueta todos los alimentos antes de introducirlos, para evitar pérdidas de sabor y calidad, así como la desagradable mezcla de olores. A la hora de empaquetar los alimentos, debemos extraer todo el aire posible para conseguir el mayor aislamiento interno. Esto, unido a la temperatura correcta, nos asegurará un riesgo de vida bacteriológica y oxidación muy bajo.

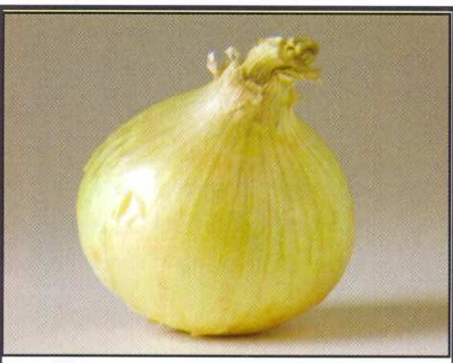
Consultas

Hemos creado una sección a tu medida, un rincón donde podrás solventar dudas, conocer trucos para cocinar con tu Thermomix, sugerir temas para nuestra revista, lo que quieras. Así que ya sabes, escribe un email a la dirección lectores@cocinarconthermomix.com y cuéntanos. Tú eres la auténtica protagonista.

? **Hola, me pongo en contacto con vosotros en primer lugar para felicitaros la genial idea de hacer una revista que nos ayude en el manejo de la Thermomix.**
Llevo muy poco tiempo usándola, pero me ha ocurrido en varias ocasiones, que al hacer los purés de verduras, les noto un sabor agrio no sé cual es el motivo. Pienso que puede ser al partir las verduras en crudo pero yo sigo las recetas del libro, una vez me ocurrió lo mismo haciendo un pisto.
Espero recibir pronto noticias.

Nuria González de Málaga

Querida Nuria, nos alegramos mucho desde la redacción de "Cocinar con Thermomix", que te haya parecido buena idea nuestra publicación. Precisamente, lo hacemos para ayudar a todos los propietarios de Thermomix a sacarle el mayor rendimiento. Con respecto a tu pregunta comentarte que el secreto está en picar adecuadamente las verduras. Para que no vuelvas a notar el sabor agrio en ninguno de tus guisos, tendrás que picar las verduras, en un primer lugar, a velocidad 5. Posteriormente, iremos aumentado la velocidad a 7 y 9. Así que recuerda, el kit de la cuestión es ir aumentando gradualmente la velocidad del picado de las verduras.
Un saludo.



? **Saludos a todos los que hacéis la revista "Cocinar con Thermomix", gracias a vosotros podré aclarar alguna que otra duda que tengo con mi Thermomix. Una de ellas, es saber lo que tengo que hacer para arreglar una mayonesa cortada.**
Muchas gracias por todo.
María Muñoz de Alicante

Hola María recordarte que estamos precisamente para solventar dudas a nuestros lectores, así que puedes escribirnos todas las veces que desees. Con respecto a tu pregunta la solución es bastante simple, porque hay un truco que no falla.
Si por algún motivo se corta la mayonesa, tienes que vaciar el vaso echando todo el contenido del mismo en otro recipiente y reservar. Posteriormente, echa un huevo en el vaso, bate durante 5 segundos, pones nuevamente a velocidad 5 y muy despacio vierte de nuevo la mayonesa cortada sobre el huevo batido. Para que la mayonesa caiga muy despacio solo tendrás que echarlo sobre la misma tapadera, sin preocuparte demasiado por el tiempo hasta que esté montada de nuevo.
Un saludo

? **Hola a todos. Me he sorprendido gratamente cuando me he enterado que saldría una revista especializada en Thermomix. A mí, personalmente me viene esta publicación de maravilla porque sé que puedo sacarle un mayor rendimiento a mi Thermomix. Una duda que tengo es cómo evitar ensuciar la tapadera por dentro a la hora de hacer una salsa fría. Parece una tontería, pero para mí es de vital importancia conocer algún truquillo para evitar esto.**
Espero vuestra respuesta. Un fuerte abrazo.

Lucía Álvarez de Burgos

Saludos Lucía. Nos complace saber que nuestra nueva revista te hará la vida un poco más fácil, es ese uno de nuestros mayores objetivos. Para solucionar el problema que nos cuenta en tu email tan solo tendrás que, antes de cerrar el vaso, colocar de forma hermética un film transparente y después poner la tapadera. Si hubiese que añadir algún ingrediente sólo tienes que hacer un pequeño agujero en el centro.
Espero que te hayamos ayudado, saludos.

Tablas

FUNCIONES BÁSICAS TM-31

FUNCIONES BÁSICAS	TIEMPO	TEMPERATURA	VELOCIDAD	MARIPOSA	IZDA.
PULVERIZAR- MOLER			VELOCIDADMÁXIMA		
RALLAR ZANAHORIA	3 SEGUNDOS		5		
RALLAR CEBOLLA	4 SEGUNDOS		5		
RALLAR PATATA	2 SEGUNDOS		4		
RALLAR CHOCOLATE	12 SEGUNDOS		8		
TROCEAR ING. BLANDOS	3 A 4 SEGUNDOS		4		
TROCEAR ING. DUROS	4 A 5 SEGUNDOS		5		
TRITURAR			5 + MÁXIMA		
AMASADOS CON MANTEQUILLA	15 SEGUNDOS		6		
AMASADOS CON LEVADURA	15 SEGUNDOS 2-3 MINUTOS		4 ESPIGA		
MONTAR NATA			3 ½	SI	
MONTAR CLARAS	1 MINUTO POR CLARA		3 ½	SI	
MAYONESA			4 POCA CANT. 5 MUCHA CANT.		
CUAJADOS, NATILLAS Y CREMAS		SEGÚN RECETA	2	SI	
SOFRITOS	5 MINUTOS	VAROMA	3 ½ POCA CANT.		
SOFRITOS	10 MINUTOS	VAROMA	3 ½ MUCHA CANT.		
COCINAR ING. MUY DELICADOS		SEGÚN RECETA	CUCHARA	SI	SI
COCINAR ING. MÁS DUROS		SEGÚN RECETA	CUCHARA		SI

Nota: Si quiere hacer un sofrito con trocitos, programe 4 segundos en vel. 4 ó 5 y después baje a la velocidad I.
Sugerencia: Puede trocear I kilo de verduras en 5 segundos y velocidad 4. Póngalas en trozos homogéneos para que el troceado quede uniforme.

FUNCIONES BÁSICAS TM-21

FUNCIONES BÁSICAS	TIEMPO	TEMPERATURA	VELOCIDAD	MARIPOSA
RALLAR – MOLER PULVERIZAR	30 SEGUNDOS 1 MINUTO		PROGRESIVO 5-7-9	
PICAR HIELO	10 SEGUNDOS		5	
TROCEAR	6 A 8 SEGUNDOS		3 1/2	
TRITURAR	2 MINUTOS		PROGRESIVO 5-7-9	
TRITURAR PAPILLAS PARA BEBÉS	3 MINUTOS	40 GRADOS	4	
AMASAR (POCA CANTIDAD)	15 SEGUNDOS		6	
AMASAR (MUCHA CANTIDAD)	1º - 30 SEGUNDOS 2º - 2 MINUTOS		6 ESPIGA	
MAYONESA	45 SEGUNDOS		5	
SORBETES	2 MINUTOS		PROGRESIVO 5-7-9	
LIMONADAS	5 GOLPES		PULSANDO TURBO	
GRANIZADOS	15 SEGUNDOS		5	
MONTAR CLARAS	APROX. 1 MINUTO POR CLARA		2 ½ Ó 3	SÍ
MONTAR NATA	SEGÚN MARCA		3	SÍ
SOFRITOS TRITURADOS	5 MINUTOS	100 GRADOS	5	
SOFRITOS SIN TRITURAR	5 MINUTOS	100 GRADOS	1	SI ES MUCHA CANTIDAD
COCINAR TRITURANDO	SEGÚN RECETA	100 GRADOS	5	
COCINAR SIN TRITURAR	SEGÚN RECETA	100 GRADOS	1	SI ES MUCHA CANTIDAD
COCINARCON CESTILLO	SEGÚNRECETA	100 GRADOS	4	

Los tiempos son siempre aproximados. Si queremos evaporar líquidos, pondremos temperatura Varoma de 5 a 10 minutos con una cantidad de líquido de al menos litro. Cuando utilicemos el cestillo para cocinar, antes de introducirlo en el vaso, asegúrese de que lo que hay en el fondo del mismo está perfectamente triturado.
ATENCIÓN: NO UTILIZAR NUNCA LA MARIPOSA EN VELOCIDAD SUPERIOR A LA 3.